

A close-up, profile shot of a young child with short, dark hair, looking out of a window. The child's face is in focus, showing a slight smile and looking towards the right. The background is a blurred view of green foliage outside the window. The child is wearing a light-colored shirt and a thin chain necklace. The text "១៥...៣៥ឯង" is overlaid on the right side of the image, underlined.

១៥...៣៥ឯង



“เข้าใจไหม..เด็กวัด”

“เข้าใจแล้วครับผม”

“การเริ่มต้นชีวิต ก็เหมือน...การติดกระดุม  
ถ้าเราติดเม็ดแรกให้มัน ถูกต้อง...เท่ากันแล้ว  
มันก็จะ..ไล่เรียงเม็ดต่อๆ ไปได้ ครบสมบูรณ์  
สุดท้ายมันก็จะ ถูกต้อง...สวยงาม ทั้งหมด”

“ ว้าวที่ดี...คงจะต้องแตก

ลูกรัก ลูกที่ดี...

ก็จะต้องเป็นขี้ปากของพ่อแม่เช่นกัน ”



พระบรมราโชวาท  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



ทำพอ๑๕๑น

“...เด็กไทยต้องฝึกอบรมธรรมจริยาให้  
สมบูรณ์พร้อมในตนเอง จักได้เป็นคนดี  
มีคุณมีประโยชน์ และสามารถรักษาตัว  
รักษาชาติบ้านเมืองให้ดำรงอยู่ได้ด้วย  
ความเจริญมั่งคงต่อไปได้...”

พระบรมราโชวาท พระราชทานลงพิมพ์ใน  
หนังสือ “วันเด็ก” ประจำปี ๒๕๓๔

“...คนทุกคนมีหน้าที่ต้องทำ แม้เป็นเด็ก  
ก็มีหน้าที่อย่างเด็ก คือศึกษาเล่าเรียน  
หมายความว่า จะต้องเรียนให้รู้วิชา  
ฝึกหัดทำการงานต่างๆ ให้เป็น อบรม  
ขัดเกลาความประพฤติและความคิด  
จิตใจให้ประณีต ให้สุจริต แจ่มใส และ  
เฉลียวฉลาดมีเหตุผล เพื่อจักได้เติบโต  
ขึ้นเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถและ  
มีประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง...”

พระบรมราโชวาท พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์  
ในหนังสือ “วันเด็ก” ประจำปี ๒๕๓๕



“...การที่บุคคลจะพัฒนาได้ก็ด้วย  
ปัจจัยประการเดียวคือ การศึกษา  
การศึกษานั้นแบ่งเป็นสองส่วน คือ  
การศึกษาด้านวิชาการส่วนหนึ่ง กับ  
การอบรมบ่มนิสัย ให้เป็นผู้มีจิตใจ  
ใฝ่ดี ใฝ่เจริญ มีปกติละอายชั่ว  
กลัวบาป ส่วนหนึ่ง การพัฒนา  
บุคคลจะต้องพัฒนาให้ครบถ้วน  
ทั้งสองส่วน เพื่อให้บุคคลได้มี  
ความรู้ไว้ใช้ประกอบการ และ  
มีความดีไว้เกื้อหนุนการประพฤติ  
ปฏิบัติ ทุกอย่างให้เป็นไปในทาง  
ที่ถูกที่ควร และอำนวยผลเป็น  
ประโยชน์ที่พึงประสงค์...”

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร  
ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
วันศุกร์ที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๔๐

## ♥...คำนำ...♥♥

**เด็กชายกร.. หรือน้องกร เด็กวัดป่ามณีกาญจน์** ทำอะไร เป็นเด็กแบบไหน  
ทำไมใครๆ ที่ได้พบเจอ ได้รู้จัก ถึงได้หลงรัก และเอ็นดูในความน่ารักของ  
เด็กชายตัวน้อยๆ คนนี้กันมากมายนัก แม้แต่แฟนคลับชาวต่างชาติหลายๆ คน  
ยังยอมบินมาเมืองไทย เพื่อมีโอกาสได้มาวัด ได้มาพบเจอกับเด็กชายคนนี้สัก  
ครั้งหนึ่ง.....

คำถามเหล่านี้ เกิดขึ้นมา ในวันหนึ่งที่พวกเราได้นั่งมองดู น้องกรทำหน้าที่  
เด็กวัดอยู่ข้างๆ พระอาจารย์อำนวยการของเขา ภาพของญาติโยมมากมาย  
ทั้งพ่อแม่ลูกหลาน ปู่ย่าตายาย จูงมือกันมาวัดมาทำบุญร่วมกัน ในวันหยุด  
สุดสัปดาห์ แถมพ่วงท้ายด้วยการได้มาพบเจอ มาเล่นกับน้องกรหลังจากที่ทำ  
หน้าที่ของเขาเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทำให้เราอยากที่จะหาคำตอบของคำถามนี้ จนเมื่อ  
เราได้พบคำตอบที่น่ารักและแสนจะน่าประทับใจ จึงขอรวบรวมและถ่ายทอด  
สิ่งดีๆ เหล่านี้ออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ เพื่อหวังให้เกิดประโยชน์ที่ดีต่อเด็กๆ  
และทุกๆ ครอบครัว



“กร”... เสียงเข้มๆ ของพระอาจารย์อำนวยการที่คอยเรียกชื่อลูกศิษย์ตัวน้อยๆ อยู่เสมอๆ

“ครับผมมมม”... เสียงขานรับเจื้อยแจ้ว ที่มาพร้อมรอยยิ้มแก้มยุ้ยๆ ของลูกศิษย์ตัวน้อย ที่หากใครได้พบเห็นก็อดไม่ได้ที่จะอมยิ้ม และอารมณ์ดีไปกับความน่ารัก สดใสของเด็กชายตัวน้อยๆ คนนี้.... โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในยามที่เขา กำลังปฏิบัติตัว หรือทำกิจกรรมต่างๆ ตามคำสั่งสอนของพระอาจารย์ผู้เป็นที่รัก ซึ่งเขาบอกว่า “นี่คือหน้าที่ของเขา” ... หน้าที่ที่เขาลงมือทำด้วยตนเองด้วยความเต็มใจ และภาคภูมิใจ กับการเป็น ...



“น้องกร เด็กวัดป่ามณีกาญจน์”







“ทำบุญทำทานเท่าที่จะทำได้..ทานมีตั้งหลายแบบ  
**ทานกำลึงกาย** ก็ได้.. เอาเรี่ยวเอาแรงของเรามาเก็บกวาด  
 ช่วยการงานที่วัด ก็เป็นการทำทานด้วยกำลึงกาย **ธรรมทาน**..  
 ช่วยแนะนำในสิ่งที่ดีๆ ช่วยกันสอนเด็ก แนะนำกันก็เป็น  
 ทานแล้ว แม้กระทั่ง **อภัยทาน** แก่จิตใจตัวเอง ให้อภัย  
 ซึ่งกันและกัน ก็เป็นทานอีก..ทำไมยากเลย.. อย่างน้องกรนี่  
 มาช่วยอาจารย์ตอนเช้าช่วยหิ้วตระกร้าก็ได้แล้วนี่  
 ทานกำลึงกาย...”





“เด็กมาบวช มาอยู่วัดก็เหมือนมามองเห็นบุญคุณของพ่อแม่ ที่เคยคอยดูแลยามกินข้าว ยามนอน มาบัดนี้ดูแลตนเอง ... คิดถึงสิ คิดถึงแล้วทำยังไง ไม่ใช่ไปนั่งร้องไห้คิดถึง..คิดถึง.. ก็ ตั้งสมาธิ เดินจงกรมเอาบุญให้พ่อ ให้แม่ ให้มากๆ จึ้น...”



“เตี๊ยกอแง จะเอาอันนั้น จะเอาอันนี้ พอหยิบอันนี้ให้ จะเอาอันนั้น... พอหยิบอันนั้น จะเอาอันนั้น อย่าทำมันไม่ดี เป็นเด็กวัดต้องง่ายๆ อะไรก็ได้ กินอะไรก็ได้ กินง่ายนอนก็ง่ายๆ .. ให้รู้จักเวลาเวลา เข้าวัดปฏิบัติ อย่าเน้นแต่แค่เข้ามาวัด.. เราต้องมาวัดใจตน.. ขัดเกลาใจตนเอง”







“ญาติโยมเอาของอะไรมาให้ แบ่งเอาไปให้เด็ก  
ที่**เรียบร้อย** ถ้าตะโกนโวกเวก ไม่ต้องไปให้เลย..  
อันนี้เป็นการสอนเด็กด้วย.. **เราสนับสนุนคนดี**  
ไม่ใช่ใครไปตะโกนเย้วๆๆ ...แล้วไปให้คนนั้นก่อน  
อย่างนี้ก็ตะโกนกันหมดเลย.. ทำให้เด็กไม่ดืนะ...”





“การให้รางวัล... เราต้องให้คนดี...  
**ใครทำความดี เราให้รางวัล** เหมือน  
 มีพี่กับน้อง อีกคนทำดีแทบตาย  
 พ่อแม่กลับไปโอ้ ไ้คนที่ร้องไห้  
 คนที่ดื้อ งี่เง่า ไ้คนที่ทำความดีเลย  
 หมดอารมณ์ที่ทำดีเลย ทำความชั่ว  
 ดีกว่า พ่อแม่จะได้โอ้ นี่เป็นความผิด  
 ของผู้ใหญ่ นะ ต้องบอก ต้องสอน  
 เขาด้วย ...อย่าไปยอเขา มันจะเกิด  
 แข่งกันงี่เง่าเลย.. แบบนี้ พ่อแม่  
 ลำบากแน่ๆ...”







“เพราะไม่เจ้เง่า..ถึงน่ารัก ..อย่าเจ้เง่านะ”



“ใช้เหตุผลกับอาจารย์ได้  
ทุกอย่าง ..แต่ใช้อารมณ์ไม่  
ได้เลยนะ เพราะอาจารย์รัก  
ลูกศิษย์ จึงอยากให้ลูกศิษย์  
เข้มแข็ง **ความเข้มแข็งจะ  
ทำให้น่ารัก** ถ้าอ่อนแอจะน่า  
เกลียด...”





“ฝึกตัวเองให้ดี จิตดวงนี้ถ้าฝึกดี ก็นำสุขมาให้กับตัวเอง.. ตัวเรามีความสุข พ่อแม่ปู่ย่าตายายหรือใครๆ ที่อยู่ใกล้เราก็มีความสุขไปด้วย.. **ความสุขมีแต่เย็น ไม่ร้อน** ..แต่ถ้าฝึกไม่ดีแล้ว ก็ร้อน มีแต่ทำร้ายตัวเองนั่นแหละ น่าสงสาร คนรักกันทำไมไปทะเลาะกันเองทุกวัน.. รักกันไปทำร้ายกันทำไม..**รักกันก็ต้องเกื้อกูลกัน...**”

“**เวลาสวดมนต์ ถ้าเอาใจใส่เข้าไปด้วย แล้วมันจะมีปิติ** บางคนฟังครูบาอาจารย์สวด ฟังแล้วน้ำตาไหล เพราะท่านเอาใจ ใส่เข้าไปด้วย อย่าง หลวงปู่อ่อน, หลวงปู่หลุยส์, หลวงปู่ฝั้น ฟังแล้วระริ่นหู ฟังแล้วท่านสวดด้วยความตั้งใจ...”



“นั่งหลังตรง หน้าตรง ใจก็ตรงด้วย  
ลมหายใจเข้า“พุท” ลมหายใจออก“โธ”..  
หลังตรงๆ ไว้เป็นผู้นำ .. ถ้าใครเป็นจี้ข้า  
หลังงอๆ..ยิ่งนอน ยิ่งเป็นจี้ข้าใหญ่เลย  
หลับตาแล้ว”พุทโธๆ”ไว้.. หลับตาจะได้  
เห็นใจตัวเองว่า มันตรงหรือไม่ตรง  
ให้มันสว่างเหมือนหลวงปู่สอน .. ฝึกดีๆ  
แล้วจะนำสุขมาให้...”







“เราต้องทำงานเอง อย่าไปหวังคนอื่น หวังกินแรงคนอื่นมาช่วย.. มันไม่ได้หรอก ต้องทำเอง หนักเอาเบาสู้ การทำงานมันค่อยเป็นค่อยไป เพราะเราทำด้วยใจ ฉะนั้นหากเราทำด้วยใจรักแล้ว ไม่มีปัญหาการค้าการขาย ทุกวันนี้มีปัญหาหัวใจของคน เพราะใจไม่บริสุทธิ์ ฉะนั้นถ้าใจเราบริสุทธิ์ ยังไงมันก็ต้องอยู่ได้..เราทำด้วยใจ...”







“เรารักกันก็ต้องทำให้กัน.. พ่อแม่ก็ทำให้ลูก ลูกก็ทำให้พ่อแม่ ก็มีความสุข ครอบครัวเจริญ เรียกว่า**เราปันน้ำใจซึ่งกันและกัน..** อย่าทำตัวเฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง เหมือนไม่มีใครอยู่ในหัวใจเลย คนไม่มีน้ำใจเหมือนกับต้นไม้ที่มันแห้งแล้ง ไม่ได้รดน้ำ ใบมันก็เหี่ยว ร่วงโรย ไม่งาม แต่ถ้าเรามีน้ำใจเหมือนต้นไม้ได้น้ำ **โอ้ยสดชื่นเหมือนหน้าฝน**เนี่ย ดอกออก แตกกอดิบยอดใบอ่อน ดูแล้วงามตาเจริญเติบโต...”

“การ**มีระเบียบวินัย รู้จักกาลเวลา** มันทำให้งาม ดูยังงัยก็งาม ในครอบครัวของเรา ก็ต้องมีกฎกติกาในครอบครัว มีความพร้อมเพรียงกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างคิดอะไร ต่างทำอะไร มันกระจาย มันดูไม่งามหรอก.. เด็กมาฝึกที่วัดป่านี้ โตขึ้นแล้วงาม นั่งก็งาม หรือเวลาไปกิน ก็ไปกินเป็นระเบียบเรียบร้อยพร้อมกันทั้งหมด..อู๊งาม...”



“พวกเรามากันเยอะๆ ถ้าอยู่ในระเบียบวินัยเดียวกัน ..มันจะงามเหมือน  
กับดอกไม้บนนาชนิด ที่เอามาร้อยมาเรียงให้ดี กลายเป็นพวงมาลัยสวยงาม  
มีราคามีคุณค่าขึ้นมาเลย..

แต่ถ้าสายมันขาด มันก็กระจัดกระจายกันไป กลายเป็นขยะทันที ไม่มี  
มูลค่า.. ดุซมันสำคัญตรงสายป่านที่ร้อยมันให้เป็นระเบียบเรียบร้อย กฎเกณฑ์  
ระเบียบวินัยต่างๆ ทำให้เราเรียบร้อยเหมือนกัน แล้วมันจะดูงาม ถึงจะต่าง  
เผ่าต่างพันธุ์...”







“.. วัดป่าของเรา สอนเด็กทำดี มีเหตุผล  
แล้วฝึกเขาให้เป็นผู้ นำ สร้างคุณสมบัติของเขา  
ให้เขาไปได้ตลอดรอดฝั่ง **อดทนอดกลั้น รู้จัก  
เวลา ทำอะไรจะได้ประสบความสำเร็จในชีวิต**  
**คนที่รู้จักเวลาจะบ่งบอกถึงผู้เจริญแล้ว ถูกฝึก  
มาดี...**”





“สอนให้ลูกให้หลาน รู้จักเวลา ไม่ใช่  
ปล่อยให้เล่นอยู่ตลอดเวลา ควบคุม  
ไม่อยู่ ทะเลาะกันเอง ไม่ใช่เรื่อง  
ดีเลย คิดจะงี่เง่า จะเอาโน่น จะเอานี้  
ต้องเอาไม่เรียวห้าม เพราะถ้าเราให้  
ไปแล้ว เท่ากับทำลายลูก แล้วลูกมัน  
ยังมาทำลายเรา.. แต่ถ้าทำความดีนี้  
**รู้จักกาล รู้จักเวลา** ควรให้หรือไม่ให้  
ผู้ใหญ่ต้องฉลาด ถ้าเขาทำไม่ดี แล้ว

เราไปยอมให้ เท่ากับสนับสนุนให้เขาทำไม่ดี พ่อแม่ต้องมีความรับผิดชอบกัน  
ด้วยนะ.. **ฝึกอย่างนี้ ครอบครัวมีความสุขนะ”**

“อดทน..อดทน..อดทน (ขันติ)... **ขันติทำให้เธอ**  
**งามขึ้น..งามขึ้น..งามขึ้น ทำอะไรจะได้ประสบความสำเร็จในชีวิต** เราต้องฝึกความอดทน มีเหตุผลกับ  
ตัวเอง วิริยะเพียรพยายามทำให้ดีที่สุด...”







“ขันติ บวกกับ โสรัจจะ  
บวกกับ วิริยะ (ความเพียร  
พยายาม) จะทำให้เรา ทำอะไรก็  
สำเร็จโดยไม่ย่อท้อ โดยเฉพาะ..  
อิทธิบาท ๔ ต้อง**สร้างความพอใจ**  
ซะก่อนด้วย พอใจที่จะนั่ง พอใจ  
ที่จะสร้างความเป็นผู้นำให้กับ  
ตัวเอง”

“**รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี** นี่.. ไม่ใช่ตีลูกแล้ว  
แม่จะมีความสุขที่ไหน แม่นี้ทุกข์กว่าลูกอีกนะ  
สงสารลูกจะตาย เขาเลี้ยงของเขามา ลูกเอง  
ไม่นึกถึงบุญคุณ ไม่นึกถึงความรักของพ่อแม่  
ว่ามากมายขนาดไหน มันต้องสอนหัดให้คิด  
กันบ้าง ไม่งั้นไม่มีจิตสำนึก ไม่คิดอะไรเลย  
โบราณว่า..มันไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา  
ก็ยังเล่นอยู่นั่น พอเห็นโลงศพ ก็ร้องไห้จะ  
ตายจริงๆ หรือนี่...”





“การทำอะไรต้องรู้จักเวลา..เวลานี้เวลาอะไร เวลานั่งสมาธิก็ต้องนั่ง เวลากินก็ต้องกิน เวลานอนก็ต้องนอน เวลาเล่นอาจารย์ก็ปล่อยให้เล่น เวลานี้เวลาอะไร ดูใจตัวเอง เด็กๆ ก็เหมือนกันพวกเณรผ้าขาวที่มาฝึกนี้ ต้องรู้จักเวลา ถ้าเธอแยกแยะเวลาอะไรเป็น ไปอยู่บ้าน ไปรำไปเรียน ก็ไม่มี ปัญหา...”





“รู้จักกาลเวลา รู้จักสถานที่ รู้จัก  
บุคคล เยี่ยมเลย หลวงปู่ย่าแล้วย่าอีก  
ใช้ได้ตลอดชีวิต...”



“รักกันตลอดไป... ตอนมีชีวิตอยู่ก็รักกัน ยามตายจากกันแล้ว  
ยังมาทำบุญให้กันอยู่ก็รักกัน นี่แหละความรัก ลองคิดดูดีๆ แล้วมา  
เตือนจิตเตือนใจของเรา...”





“การแสดงความรักที่ถูกต้อง.. เกื้อกูลกัน ดูแลกัน เป็นกำลังใจ  
ซึ่งกันและกัน เราจะไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันเลย ..เดี๋ยวนี้คนที่ทะเลาะ  
เบาะแว้งกัน ก็คนรักกันทั้งนั้นทำร้ายกัน กิเลสมันหลอก เรียกว่า  
ประมาท คิดว่าจะไม่เป็นอะไร.. ประมาท เมื่อทะเลาะกันพูดจาเลียดแทง  
กระพดกระพียดใส่กัน ยังไม่ทันตาย แคंप่วยแล้วก็ไปเผ่ากันแล้ว....  
หายเร็วๆ นะ จะไปบวชให้ ทำนุญนี้ให้ ไปให้กำลังใจ ให้หายเร็วๆ  
พูดอย่างงี้มันก็ใจดี คนป่วยได้กำลังใจไป อยู่แค่วันสองวัน ได้ยากไปหน่อย  
หายเร็วๆ นะ... ยาวเศษอยู่ตรงใจ...”



“วันหยุด ชวนกันมานั่งสมาธิภาวนา แล้วพวกเราจะได้สงบเป็น **ความคึกคะนอง** มันก็จะน้อยลงๆ กลายเป็น**ความสงบ** ตอนนี้ก็คุยกันรู้เรื่อง...ครอบครัวก็มี ความสุข การงานพ่อแม่ก็ดี การเรียนของลูกก็ดีขึ้น เพราะใจของเราดีขึ้น”



“ว่าด้วย ...เหตุและผล พระพุทธเจ้า ได้บอกไว้ **...เหตุดี ผลก็ดี..** ถ้าเราอยาก ให้พ่อแม่รัก ก็ต้องเป็นเด็กดีตั้งใจเรียน หนึ่งสัปดาห์...”





“...พระพุทธองค์สอนให้รู้จัก**การประหยัด** รู้จักการเก็บหอมรอมริบ ไม่ใช่ว่าไม่ใช่เลยนะ ไม่ใช่เลย ตระหนี่เหนียวแน่นใช้มากเกินไป เป็นคนสุรุษสุรายก็ผิด ...ผิดทั้งคู่ **ท่านให้รู้จักการประมาณในการจับจ่ายใช้สอย ถึงจะถูกต้อง** รู้จักหา รู้จักการรักษาบำรุงของเก่าที่มีอยู่..เป็นผู้มีศีล เป็นตระกูลที่จะมั่งคั่ง แต่ถ้าไปทิ้งข้าว ทิ้งของ อยากได้อะไรก็ทิ้งเง่า รื่องจะเอามาให้ได้ เสริจแล้วก็เล่นนิดๆ หน่อยๆ ก็เบื่อ ก็โยนทิ้ง ...ถ้าอย่างงี้ “จน” สุดท้าย...ก็ทิ้ง แม้กระทั่งใจตัวเองด้วย ..ปล่อยกาย ปล่อยใจ กลายเป็นคนไม่มีคุณค่า ไม่มีราคา.. แต่ถ้าเราให้ความสำคัญ สิ่งต่างๆ รู้จักเก็บ รู้จักรักษา ประหยัด.. ไม่ทิ้งพ่อ ไม่ทิ้งแม่ ไม่ทิ้งตัวเอง ชีวิตก็จะมีคุณค่าขึ้นมาเลย...”







“ถ้าเราเห็นแก่ครอบครัว.. ครอบครัว  
ของเราก็จะมั่นคง เข้มแข็งขึ้น เพราะ  
คำว่าครอบครัว ต้องมีเวลาให้ซึ่งกัน  
และกันบ้าง โดยเฉพาะพ่อแม่ลูก  
ได้มีเวลามาทำบุญ ทำทานพร้อมกัน  
นี่ดีมากเลย เงินทองเท่าไรก็ได้ หา  
ซื้อไม่ได้ .. ต้องทำ ต้องปฏิบัติ มัน  
เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจ เด็กๆ มาวัด  
พร้อมกับพ่อแม่ ดูเขายิ้มแย้ม ดีใจ  
เขาก็จะมีกำลังใจของเขา การเรียนก็  
จะดีขึ้น พ่อแม่ก็เช่นกัน เห็นลูกยิ้ม  
แย้มแจ่มใส ก็มีกำลังใจในการทำงาน  
... อันนี้แหละ เราควรมีวันครอบครัว  
กันบ้าง... ครอบครัวต้องทำอะไร  
พร้อมเพรียงกัน มีระเบียบวินัยถึงจะ  
อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข”



“อย่าไปอ้างโน่นอ้างนี่..ร้อนนัก  
..หนาวนัก..เย็นนัก..กระหายนัก  
เรามีหน้าที่อดทน รู้จักเวล่ำ เวลา  
...เวลากิน หิวไม่หิวก็ต้องกิน  
มากน้อยเรื่องของเร แต่ต้องกิน  
...เวลานอนก็ต้องนอน ง่วงไม่ง่วง  
ก็ต้องนอน นอนภาวนาพุทโธๆ  
หลับไม่หลับ เรื่องของเรา แต่ต้อง  
นอน ...เวลาตื่น จะง่วงยังไงก็ต้อง  
ตื่น ต้องลุกขึ้นมาทำข้อวัตรของ  
เราแต่เช้า ...อันนี้แหละ กฎกติกา  
ต่างๆ จะทำให้เราเข้มแข็ง ทำอะไร  
ได้สำเร็จ ไม่เป็นทาสของกิเลส”







“คนเราต้องรู้จักเรื่องเวลา..  
กาลเวลา สถานที่ และบุคคล  
กาลเวลานี้เขาทำอะไรกัน ไม่ใช่เขา  
กินอยู่ ก็ไปเล่นเกมสักัน อันนี้ก็  
ผิดหลักธรรมแล้ว เราอยู่ร่วมกัน  
ต้องรู้จักเวลา มีงานการเกิดขึ้น  
ก็ช่วยกันทำ เวลากินก็กินพร้อมๆ  
กัน...”



“ทหาร ผู้ที่เข้าไปก่อนก็นับว่าเป็น  
รุ่นพี่ ถ้าอยู่บ้านปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ พี่  
ก็เกิดก่อนเรา เราต้องรู้จักแยกแยะ  
บุคคล การพูดการจา การแสดงกิริยา  
ต่างๆ ก็ต้องให้เหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ  
อย่างผู้เจริญ อย่าเอาพ่อแม่มาทำเป็นเพื่อน  
ต้องให้ความเคารพ จะตีตนเสมอไม่ได้  
พูดกับพ่อกับแม่ต้องมีหางเสียง...”



**“การทำบุญกับครอบครัว**  
อย่างน้อยที่สุด เราเริ่มด้วยการ  
จะมาวัดอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา  
พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตายาย ได้นั่งสมาธิ  
เจริญภาวนาอาทิตย์ละครั้งก็ยังดี  
ลองจัดสรรเวลาให้ครอบครัวดูบ้าง  
จากเด็กที่พูดไม่รู้เรื่อง กลับบ้านก็จะ  
พูดรู้เรื่องขึ้น ได้นั่งสมาธิ ได้ฝึกกราบ  
**กลับบ้านไปจิตใจจะพบความสงบ**  
จะเป็นเด็กมีน้ำใจด้วย เพราะเขา  
อยากได้บุญ ตอนแรกเขาอาจยังไม่รู้  
ว่าบุญคืออะไร ความมีน้ำใจ ช่วยการ  
งานพ่อแม่ ตั้งใจเรียนหนังสือให้ดีๆ  
เชื่อฟังพ่อแม่ อันนี้ก็นับว่าเป็นบุญ  
แล้ว เขาจะได้รู้...”



“ความเคารพพ่อแม่ เคารพครูบาอาจารย์ เคารพญาติผู้ใหญ่  
ต่างๆ เป็นเรื่องที่ดี โตขึ้นเราต้องทำให้เข้มข้นกว่าเก่า ฝึกแล้วก็  
ต้องเอาไปใช้ประโยชน์ การไปเถียงว่ารู้..รู้แล้ว หน้างอใส่พ่อแม่  
รู้แต่ปรียัติ แต่ไม่เคยนำไปปฏิบัติ...”





“ความโกรธมันไม่ดี รู้แต่  
ก็โกรธเป็นประจำ นั่นเป็น  
ปรียัติ เอามาเป็นภาคปฏิบัติ  
เสีย แล้วก่อนโกรธ ก็เอาเมตตา  
ใส่เข้าไปมากๆ ความโกรธมันจะ  
ได้ไม่เกิดขึ้นกับเรา หากความ  
เมตตามันมีมากขึ้น ของมันขม  
รู้อยู่...ก็ใส่น้ำตาลเข้าไปเรื่อยๆ  
แล้วความขมมันก็หายไป จนมัน  
กลายเป็นของหวานขึ้นมาเอง...”





“เราต้องหาเวลาให้กับครอบครัว ถ้าวันหนึ่ง  
เกิดลูกเต้าเหล่ลักอ มันเหม็นเบื่อหน้าพ่อแม่  
เพราะอยู่ที่บ้านแล้วมันไม่มีความสุข เราจะ  
รู้สึกยังไง ถ้าเราไม่**ทำตัวให้ลูกเห็นคุณค่า  
ของเราตั้งแต่วันนี้** การที่ลูกไม่อยากอยู่บ้าน  
ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดจากลูก แต่เป็นปัญหา  
จากพ่อแม่โดยตรง ที่ทำให้ลูกไม่มีความสุข  
ไม่อยากอยู่ในบ้าน.. ใช้เหตุและผลในการ  
สอนลูก ตรงไหนควรชี้แนะก็ชี้แนะ มันเป็น  
หน้าที่ของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ถ้าพ่อแม่  
ไม่พูด ไม่กล่าวตักเตือน ก็ผิดที่พ่อแม่อีก  
พอลูกไปทำไม่ดีมา เขาไม่ได้ตำลูก เขาตำ  
พ่อแม่...”







“**จะทำการงานให้สำเร็จต้องใช้อิทธบาท ๔** (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) ในครอบครัว ก็ต้องใช้อิทธิบาท ๔ ครอบครัวถึงจะประสบผลสำเร็จ มีความเจริญ... เพราะฉะนั้น อิทธิบาท ๔ จึงเป็นเครื่องแห่งความสำเร็จ ความเจริญ...”

**๐ ฉันทะ** คือ ความพอใจ.. สร้างความพอใจ ในครอบครัวของเราไว้

**๐ วิริยะ** คือ มีความเพียรพยายาม.. ทำให้ ครอบครัวมีความสุข พ่อแม่ทำให้ลูก ลูกก็ ทำให้พ่อแม่

**๐ จิตตะ** คือ การเอาใจจดจ่ออยู่.. สนใจ ซึ่งกันและกัน

**๐ วิมังสา** คือ การใคร่ครวญหาเหตุผล.. มีปัญหาอะไรก็ให้พิจารณาหาเหตุผลแก้ไข





“**ผลของสมาธิ คือทำให้ความจำดีขึ้น** ควรให้ความสำคัญในเรื่องของสมาธิ และความสงบด้วย ไม่ใช่พาลูกหลานไปเรียนพิเศษอย่างเดียว โดยที่ไม่มีเวลาให้เขานั่งสมาธิเลย ก็ไม่ถูกต้อง ไม่อย่างนั้นเขาจะเอาอะไรไปจำ...”

“จงพยายาม**ทำความดีในทุกรูปแบบที่ได้เรียนรู้** การประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา และใจ **ความไม่ดีก็จะหมดไป** ความดีก็จะเข้าไปแทนที่...”





**“ความสุขทางใจ** คือการเข้าใจสภาพ  
ความเป็นอยู่ของลูก ต่อให้เราเอาแก้ว  
แหวนเงินทองข้าวของเยอะแฉะไหน  
มาท่วมเทจนทับเขาตายก็ไม่มีประโยชน์  
อะไร เขาไม่ได้ต้องการ



... เขาต้องการความสุข ความสุขที่จะเกิดขึ้น ก็คือความเข้าใจซึ่งกันและกัน  
ต่างหาก...”

**“ไม้อ่อน ถ้าจะตัดควรรีบตัด** ถ้าเราไม่เริ่มให้กับเขา มันจะแยะ ถ้ามีความรู้  
มีอะไรแล้วอายุมากขึ้นแล้ว มันจะตัดยาก ไม่ค่อยเชื่อฟัง...”



“วิธีการปฏิบัติกับเด็กเรา ต้องรู้จัก  
ให้ กับ ไม่ให้.. พ่อกับแม่ส่วนใหญ่มิ  
แต่ให้อย่างเดียว...”







“การบีบคั้นจะทำให้เด็กอยู่ในกติกา แต่แท้ที่จริงแล้วมันไม่ใช่ **เด็กเป็นของเหลว** คนจัดว่าเป็นของเหลว ดังนั้นของเหลวจึงเป็นสิ่งที่สามารถคนให้เข้ากันได้ ถ้าของที่มันเป็นก้อน มันก็คนไม่ได้ ฉะนั้น **การเลี้ยงลูกให้อยู่ในโอวาทของเราและอยู่อย่างมีความสุข เราต้องรู้จักใช้มือประคองของเหลวอย่างพอดี** ไม่ต้องไปบีบบังคับ...”





“การที่เราจะทำอะไร ควร**สร้างความพอใจ**ขึ้นมาถึงจะสำเร็จ ถ้ามี**ความพอใจ** มันจะมีกำลังขึ้นมา แล้วจะเกิดความพยายามทำให้ดีที่สุด ความพอใจนี้สำคัญมาก ถ้าเริ่มต้นจากไม่พอใจ มันก็จะเริ่มเบื่อ เหนื่อยหน่าย พาลทำให้หมดกำลังใจ เรียนรู้..สอนตัวเองให้พอใจในการมี การเป็น การอยู่ของเรา แล้วเราจะอยู่อย่างมีความสุข เมื่อมีความสุข เราก็จะสามารถพัฒนาอะไรได้หลายๆ เรื่อง ทั้งจากภายนอกและภายในใจ เหนื่อย..เดี๋ยวเราก็หายเหนื่อย แต่เราจะได้อะไรอ้อมใจ หากเหนื่อยกาย ให้ถือว่าใช้กำลังทำทาน แต่บุญกุศลเกิดขึ้นที่ใจ จะทำให้เราอ้อมใจ...”







“..อยู่ใกล้ พ่อใกล้ แม่  
 ครูบาอาจารย์ก็ดี จะได้คอย  
 สะกิดอยู่ตลอด ทำให้สติของ  
 เราดี มีปัญญา คอยชี้ถูกชี้แนะ  
 ให้ตลอด.. เพราะฉะนั้นเวลาพ่อ  
 แม่อบรมสั่งสอนเราอยู่อย่างนี้  
 ก็ให้นึกขอบคุณอยู่ในใจ คนที่มี  
 ปฏิกริยาต่อต้าน นั่นคือ คนโง่  
 พ่อแม่บอกอะไร สอนอะไร  
 กระทบกระเทือนต่อต้านเนี่ย  
 คือคนโง่ ถ้าคนฉลาดถูกชี้แนะ  
 ก็จะน้อมจิต น้อมใจ ตั้งใจฟัง  
 ด้วยความเคารพ กลายเป็นผู้มี  
 ปัญญา เฉลียวฉลาดขึ้นมา  
 เลย...”





“วันครอบครัว อาทิตย์หนึ่งให้ได้มีสักวันหนึ่งก็ยังมีดี พ่อแม่ลูกได้พร้อมหน้าพร้อมตา ทำการพร้อมกัน นี่แหละคือครอบครัว ให้มันได้ว่างพร้อมกันบ้าง ครอบครัวไม่ได้ไปไหนพร้อมกัน ไม่ได้มีเวลาเลย ถือว่าเป็นครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ แล้วก็แตกกัน มีแต่เงินแต่ทอง ไม่มีเวลาให้กัน มันไม่เป็นครอบครัวหรอกนะ ขาดคุณสมบัติ อยากมีครอบครัวต้องมี เวล่ำเวลาให้กัน และต้องขยันทำมาหากิน วางแผนที่จะสร้างครอบครัวกันยังไง **แต่สำคัญที่สุด คำว่าครอบครัว คืออยู่ที่ใจใจดี ครอบครัวถึงจะดีขึ้นไปด้วย** ดังนั้นอย่าลืมการพัฒนาจิต พัฒนาใจตน ถึงได้มีการรณรงค์วันครอบครัว เสาร์-อาทิตย์ได้มาพร้อมหน้าพร้อมตากัน ทั้งพ่อแม่ลูก ได้มาทำการพร้อมกัน มาพัฒนาจิต ให้ยึดมั่นศีลธรรมประจำใจ มีการไปสละทานร่วมกัน...”





“ที่นั่งอยู่ในนี้ก็มี การสร้างขันติ บารมี สร้างขันติ ความอดทนอดกลั้น เมตตาธรรม สงสารซึ่งกันและกัน กรุณากัน พ่อแม่ให้กำลังใจลูก ลูกก็ให้กำลังใจพ่อแม่ เกื้อกูลกัน มีความสุขในครอบครัว...”



“คนที่สังเกตเก่งๆ คนนั้นจะเก่งมาก  
เรียนหนังสือก็เก่ง ไปไหนๆ ก็ได้ความ  
รู้มาก...”





“ความงามของพระพุทธเจ้า ต้องเอา  
เข้าไปประจำใจด้วย จันติ โสรัจจะ (จันติ  
แปลว่า ความอดทน, โสรัจจะ แปลว่า  
ความเสถียร) ดังนั้น **จันติ โสรัจจะ**  
**หมายถึง อดทน ความยอม สงบเสถียร**  
**ไม่เย่อหยิ่งจองหอง อ่อนน้อมถ่อมตัวกับ**  
**ผู้หลักผู้ใหญ่** อดทนกับความหิวกระหาย  
ความร้อน ความเย็น อดทนกับทุกสิ่ง  
ทุกอย่างที่มากระทบ ต่อไปก็อดทนต่อ  
คำสอนของพ่อแม่ได้จะงามมาก ถ้าไม่  
อดทนต่อคำสอนของพ่อแม่ บ้านนี้จะ  
เป็นไฟ ทำให้คนเบื่อบ้าน เพราะเขาไม่มี  
ความอดทน พ่อแม่รักเราแท้ๆ สอนเรา

ดีๆ แต่ในใจของเราไม่มีความอดทน  
มันต่อต้านคำสั่งสอน พ่อแม่พูดดี  
แต่เราฟังมันไม่ดี สำหรับเรามันเป็นไฟ  
มันร้อน แต่คนอื่นฟังแล้วทำไมเขา  
อิจฉาเรา ว่าพ่อแม่สอนเราดี ดี แต่  
ตัวเราร้อนราวกับไฟ ต่อต้าน ดังนั้น  
**เราต้องแก้ไขที่จิตใจของเราเอง**  
**พยายามฝึกหัดความอดทนไว้ และ**  
**ก็สอนตัวเอง** อย่าไปต่อต้านคำสั่ง  
สอนของพ่อแม่ ให้แสดงความพอใจ  
ในคำสอนของท่าน เพราะท่านรักเรา  
เราก็รักท่าน เมื่อเป็นดังนั้น**ก็จะเย็น**  
**แล้วเราก็จะงาม...”**







“พ่อแม่ที่รักลูก ดีไม่ดี เขาก็ชี้แนะบอก เพราะต้องการให้ลูกเป็นคนดี ถึงจะไม่ถูกอกถูกใจลูก เขาก็ยอม บางทียอมเปลืองตัวเพื่อลูก ถ้าเป็นทางโลก พ่อแม่ขาดทุนตลอด ให้ทุกอย่าง และนี่แหละคือลักษณะของพระอรหันต์ ไม่หวังผลตอบแทน คิดอย่างเดียวว่า จะทำยังไงให้ลูกมีความสุข จะทำให้ทุกอย่าง...”





“คลอดออกมาแล้ว ทำให้  
พ่อแม่เจ็บปวดนี้บาป คลอดออก  
มาแล้ววิ่งเข้าใส่พ่อใส่แม่ นี่ก็บาป  
เขารักเรา เขาสอนเรา บอกเรา  
บางทีประชดประชันใส่นี้ก็บาป  
มาวันนี้เราเริ่มโตแล้ว เราจะ  
ทำให้พ่อแม่ชื่นใจ ต่อไปนี้เราก็  
ตั้งใจจะยอมพ่อแม่ทุกอย่าง จะไม่  
เถียง และจะตั้งใจทำหน้าที่ของ  
ตัวเองให้ดีที่สุด ตั้งใจเรียน  
หนังสือ และก็**ต้องมีน้ำใจด้วยนะ**  
**ช่วยพ่อแม่ทำภาระงาน แสดง**  
**น้ำใจออกมา”**





“เมื่อเราทำบุญทุกวัน เราก็จะไม่อดไม่ยาก มั่นใจในหนทาง มั่นใจในบุญของเรา **เราเกิดมา เราสร้างบุญ สร้างกุศล เหตุดี ผลก็ต้องดี มั่นใจ**”



**“เวลาทำอะไร เราต้องตั้งใจทำดี**  
ถ้าเล่นอาจารย์ก็บอกว่าเล่น แต่ถ้าทำ  
ก็ทำดีๆ เลย”

“คนเรียนเก่งอย่างเดียว แต่ไม่มี  
น้ำใจอย่างอื่นเลย อยู่ในโลกลนี้ไม่ได้  
ไม่มีใครรักเลย ใช้ไม่ได้หรอก ไม่ใช่แค่  
เรียนเก่งอย่างเดียวนะ ..ตั้งแต่เข้า  
**มีน้ำใจ**ช่วยการงานพ่อแม่ด้วย ต้อง  
**ยิ้มแย้มแจ่มใส** มีความเคารพพ่อแม่  
เคารพผู้ใหญ่ **กิริยามารยาทดี** อันนี้ดี  
**ไปที่ไหนใครๆ เขาก็จะรักเรา..”**





“คนมาวัด แต่ไปนั่ง  
 แอบพ่อแม่แอบแม่ หลบหลังเสา  
 นั่งกดเกมส์เล่น เปลา่ประโยชน์  
 ทำให้จิตมันด้าน **จิตด้านคือ**  
**จิตไม่สนใจ ไม่ฝึกฝนความ**  
**อดทนอดกลั้น ไม่มองจิต**  
**ตนเอง ไม่ได้อะไรเลย ได้แต่ตัว**  
 มาวัด ใจไม่มา ตัวไป ใจไม่ไป..”







“การทำให้เด็กเป็นคนดีแค่  
คนเดียวก็เอา จากคนเดียวเป็น  
คนดี กลับบ้านไปก็มีครอบครัวอีก  
เป็นสิบ มีความสุขด้วยกันทั้งหมด  
ขยายไปเรื่อยๆ บ้านใกล้เคียง  
ก็พามาอีก **เราต้องให้ความสำคัญ  
กับการฝึกเด็ก** ประเทศชาติจะเป็น  
ยังไง ถ้ามีแต่นโยบาย แต่คนไม่มี  
คุณภาพ ถ้าคนไม่ทำตามกฎจะเป็น  
ยังไง ก็ทะเลาะกันอยู่ดี เราต้อง  
**เคารพกฎเกณฑ์ เพราะนำมาซึ่งความ  
เจริญ และความร่มเย็นเป็นสุข..”**





“เทคนิคในการสร้างครอบครัว คือ การให้เขาได้มีส่วนร่วม เขาก็จะมีความสุข ถ้าอยากให้ครอบครัวมีความสุข ต้องพยายามให้ในครอบครัวมีกิจกรรม เหมือน**การสร้างวัดป่า พยายามให้ญาติโยมมีส่วนร่วม** เหมือนการเทศน์สาธตปุณก็มีพันทิเดี๋ยวก็เสร็จ แต่เราอยากให้ญาติโยมมีส่วนร่วม ญาติโยมมาทานอาหารเสร็จ ก็เข้าแถวไม่ปูน เข้าแถวตักปูนมาเทศน์สาธต แล้วเขาก็จะปลื้มใจ อิ่มใจ ที่ในชีวิตได้มาสร้างวัดตรงนี้ เด็กๆ ที่มาบวชก็พยายามให้ทำกิจกรรมร่วมกัน พระที่มาบวชก็ช่วยกันทำนู่นทำนี่ **ให้เขาได้มีส่วนร่วมในการช่วยกันดูแลวัดนี้ เขาก็จะมีความสุข ในครอบครัวก็เช่นกัน เมื่อมีส่วนร่วมก็จะมีความสุข...**”

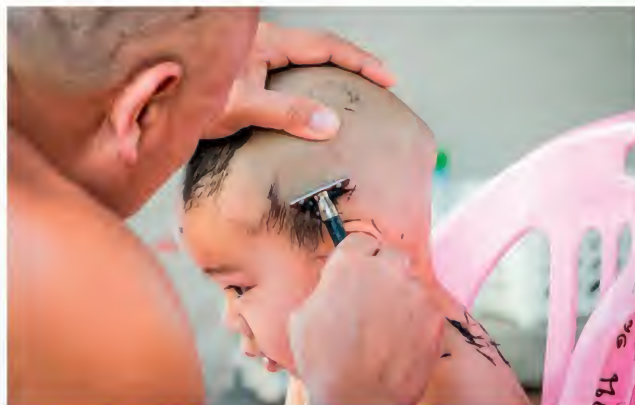






“**การนั่งสมาธิ** ท่องพุทโธๆ ของเราไว้ หลับตาไว้ นี่เป็น**เครื่องทดสอบว่าจิตเรานิ่ง** เป็นสมาธิไหม จะมีเสียงอะไรเกิดขึ้น จะมีเสียงอะไรมาก็ นั่งนิ่งๆ ลู้กันภายใน ลู้กับใจตนเอง ลู้กับความอยาก วางความอยาก ละให้หมด ให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจตัวเอง ว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ นี่คือการฝึกเพื่อ**จะควบคุมตัวเองให้ได้** สิ่งต่างๆ นั้นเป็นรูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส **ทดสอบใจของตัวเองดู...**”

“**จิตนักบวช ต้องทำใจ** บางวันของเยอะ วันนี้มีน้อย ไม่เป็นไร ใจเราต้องปกติ กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน มากบ้าง น้อยบ้าง เราต้องทำใจ **ประคองใจให้อยู่กลางๆ** ถือเป็นเครื่องทดสอบ ทั้งหมดนี้ต้องเตรียมใจไว้ตลอด..”



“มาวัด มาบวชนกขัมบารมี  
มาหยุดดูใจตัวเองบ้าง **เราจะต้อง**  
**เห็นตัวเอง ต้องแก้ไขตัวเอง** ถ้าเรา  
ไม่หยุด..ก็ไม่เห็น...”

“อาหารทุกชนิดที่ใส่บาตร  
พระแล้ว พระรับพระเคนแล้ว  
เก็บไว้ใช้ได้แค่เที่ยงวัน ถ้าเลย  
เที่ยงวันแล้วต้องสละออก เอามา  
ใช้อีกไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่พระเคน  
สามารถใช้ได้เป็นปี...”







“การนั่งสมาธิดี เกิดความสงบ นำมาซึ่งความสุข ต้องหัดทำไว้บ้าง ไม่อย่างนั้น จะคึกคะนองอยู่ตลอดเวลา...”

“คนไม่สนใจอะไรนี่ลำบาก ตัวเองเริ่มวุ่นวาย โทษโน่นโทษนี้ ไม่เคยโทษตัวเอง บางคนทำความดี ผลมันออกมาก็สุข การทำความดี มีผลออกมาทางความสุข มันเป็นทุกข์ เราต้องแก้ไข...”



“ส่วนประกอบในการทำบุญบ้าน ที่สำคัญที่สุด.. คือคนที่อยู่ในบ้าน พ่อแม่ลูกต้องเข้าใจกัน ลงเรือลำเดียวกันแล้ว ต้องไปในทิศทางเดียวกัน และ ต้องมีการยืดหยุ่น มีการให้อภัยกันเสมอ ลื่นกับพื้นอย่างไรมันก็ต้องกระทบกัน มันติดกัน เราก็ต้องให้อภัยซึ่งกันและกัน ะมัดระวังไว้ อย่าให้อารมณ์ กิเลส มาทำร้ายเราได้...”



“เพียรพยายาม สร้างครอบครัวให้อบอุ่น ให้มีความสุข มีความพอใจ  
ในครอบครัวของเรา แล้วจะทำอะไรได้สำเร็จ เพื่อครอบครัวของพวกเรา **“ยอม”**  
**แล้วจะมีความสุข** เมื่อพวกเรายอม..ยอมพ่อ ยอมแม่ ยอมครูบาอาจารย์  
สามัคคีรยายอมซึ่งกันและกัน..พวกเรารักกัน เท่านั้นแหละ ความสุขเกิดขึ้นเลย  
พิจารณาดูทุกวันนี้ คนรักกันทั้งนั้นแหละที่ทะเลาะกัน เพราะฉะนั้น **เมื่อเรา**  
**รักกันแล้ว ถ้าเรายอมกันได้นะ มีความสุขเลย** เราจะพูดกันดีๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส  
ซึ่งกันและกัน ใช้เหตุผล ครอบครัวก็มีความสุข..”





“ความอดทน อดกลั้น นี่แหละจะนำมาซึ่งความสำเร็จ ทำให้เรามองเห็นอะไรชัดเจนขึ้น ไม่เกิดอารมณ์มาบังจิตของเรา การอดทนเพื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ นั้นยิ่งดีใหญ่...”

“ความอดทนนี้ทำให้เรารัก พระพุทธเจ้าว่า ขันติ...โสรจจะ คุณสมบัติแห่งความงาม ใครอยากจะงามก็เอา ๒ ข้อนี้นี้ประจำใจตัวเองไว้ด้วย ...ขันติ คือ อดทน อดกลั้น ...โสรจจะ คือ สงบเสงี่ยม ไม่เย่อหยิ่งจองหอง อ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้หลักผู้ใหญ่...”







“ยามเป็นเด็กให้อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ ท่านจะได้บรมสั่งสอน จี้นะไว้  
ให้อยู่ในเส้นทาง บางครั้งก็อะลุ่มอะล่วยปล่อยไป คอยดูไว้ไม่ให้ออกนอกกลุ่ม  
นอกทาง ปลอดภัย ถ้าอยู่ในลูในทางก็ปล่อยๆไปบ้าง เหมือนแม่ไก่ ปล่อย  
ลูกไก่ ให้หัดวิ่ง ค่อยเหยียหากิน แม่ไก่ก็จะคอยค่อยเหยียให้ตอนแรกๆ ก่อน จิกมา  
ใส่ปากลูกก่อน พอลูกเห็นก็จะวิ่งมาจิกเองบ้าง ต่อๆ ไปก็ไม่ต้องเหยียให้แล้ว  
ลูกก็เหยียเองได้ พอลูกเริ่มจะจิกเองได้บ้าง ก็ดีใจ เริ่มเรียนรู้การหากิน แม่ก็จะ  
คอยดูอยู่ใกล้ๆ สิ่งที่ลูกยังไม่รู้ มีอีก แม่ก็คอยสอนวิชา ค่อยๆ เรียนรู้ไปจาก  
พ่อแม่ครูบาอาจารย์ แต่ถ้าใครไกลพ่อไกลแม่ ไกลครูบาอาจารย์ ก็อันตราย  
เขาไม่เห็น ก็จะคิดว่าตัวเองเก่ง ตามองไม่เห็น ผลร้ายก็จะตามมา...”





“เห็นอะไร เราต้อง**เปิดใจให้กว้าง**ไว้ก่อน  
อย่าไปทำใจแคบ รับฟังได้หมดแต่เรายังไม่  
ตัดสินใจเสีย ต้องเอาไปใคร่ครวญเสียก่อน  
เอาส่วนประกอบอย่างอื่นด้วย เดี่ยวนี้คนมี  
แบบนี้เยอะคือฟังปุ๊บ ตัดสินใจเลย มันต้อง  
ให้เหตุผล มีการใคร่ครวญคิด คิดพิจารณา

เสียก่อน **เราต้องปลูกฝังให้เด็กมีเหตุผลและเปิดใจ** สรุปคือ พวกเราต้องเปิด  
ใจกว้างๆ อย่าไปทำใจแคบ ถ้าเราใจแคบ ความรู้เราก็แคบๆ มันไม่ถูกต้อง  
แต่**ถ้าเราเปิดกว้างๆ เราจะได้ความรู้** คนแคบๆ ก็จะตัดสินใจผิดๆ ได้...







“เด็กทุกคนเหมือนกับน้ำ ของเหลว ต้องประคอง ไม่แรงเกินไป ไม่แบ ไม่อ่อนเกินไป ประคองให้มันพอดี แล้วแต่จังหวะ ต้องมีใจจดจ่อ จดจ่อ เอาใจใส่ เวลาไหนควรบีบแรงขึ้นหน่อย เวลาไหนควรแบออก และสังเกตดูว่า ของเหลว จะไหลออกตามง่ามนิ้วไหม ถ้ามันไหลออกตามง่ามนิ้ว ก็ต้องแบหน่อย แต่ถ้ามัน ไหลออกทางฝ่ามือ เราก็กำเข้าไปหน่อย เหมือนกันการประคองจิต กอดมาก เกินไปก็ไม่ดี ไม่เอาอะไรเลย ปล่อยเลยก็ไม่ดี ก็เลยใช้คำว่า มัชฌิมา (สายกลาง) คือ ความพอดี **การประคองก็คือ มัชฌิมา ของแต่ละอย่างต้องมีความพอดี** แรงเกินไปก็กดจิตตัวเองนะ ฟุ้งซ่านขึ้นมาเลย แต่ถ้าปล่อยเกินไป ก็เถลไถล เอากิเลสเข้ามาล้วนๆ เหมือนกัน ไม่ทำความพากความเพียรเลย ไม่เอาอะไรเลย ปล่อยจิตปล่อยใจไปเลย การหามัชฌิมา คือ **หาความพอดี ต้องหาของใคร ของมัน ของแต่ละคน ต้องหาให้เจอ...**”



“ให้เราตั้งใจไว้ว่า ต่อไปนี้เราจะ  
ยอมพ่อ ยอมแม่ เพื่อความสุข  
ความเจริญในครอบครัว **พอเรา  
ยอมได้ ใจเราจะสบายเลย สละ  
หรือว่าทำทาน ทิฐิमानะต่างๆ  
สละออกไปให้หมดเลย** เหลือแต่  
ความดีอยู่ซึ่งกันและกัน ครอบครัว  
ก็จะมีความสุข ตอนนี้บุญกุศลมัน  
อยู่ในใจของเราแล้ว นำภายนอก  
เอียงไปทางไหน มันก็ไหลไปทางนั้น  
บุญที่อยู่ในใจเราก็พยายามน้อมใจ  
เราเอียงเข้าไปหาใคร ว่าน้อมรำลึก  
นึกถึง ยกให้ๆ พ่อ แม่ ปู่ ย่า  
ตา ยาย ญาติสนิทมิตรสหาย  
เจ้ากรรมนายเวร เทวดาทั้งหลาย  
เขาเหล่านั้นก็จะอนุโมทนา สาธุ  
ก็ได้รับบุญรับกุศลครั้งนี้เลย..”







“ลูกขี้น้อยใจ ต้องอย่าไป  
ตามใจเขา การตามใจเขา  
ทำให้เขายิ่งอ่อนแอ แล้วก็จะ  
ขี้น้อยใจ เพราะว่าเคยถูกตามใจ  
เคยอยากได้อะไรก็ให้ พอถูก  
ขัดใจนิดก็เสียใจ จะน้อยใจ  
กลายเป็นเรื่องใหญ่ไปเลย  
อย่างที่บ้านก็ต้องมีกฎเกณฑ์  
ต้องใช้เหตุผล ทำตามกฎหมาย  
ไม่ทำตามใจตนเอง ต้องอธิบาย  
ให้เขาฟังด้วยเหตุผล ต่อไปเขา  
ก็จะใช้เหตุผล...”





“เป็นเด็ก ไกล่พ่อ ไกล่แม่  
ไกล่ครูบาอาจารย์ไว้ แล้วจะดี  
เขาจะได้ชี้แนะอยู่ตลอด ก็จะได้  
นิสัยที่ดีติดมา..”







“บางครั้งที่เราอยู่บ้าน เราอาจจะเห็นว่ามันร้อน มันรน มันรุ่ม นั่นก็เพราะเราวางใจไว้ผิดที่ วางใจไปต่อต้านพ่อ ต่อต้านแม่ **รักกันแต่ทุกข์ คุยกันได้ไม่นาน เพราะใจเราไปต่อต้านกัน ให้แก่ใจที่ใจของตัวเอง คนรักกัน/คู่รักกัน** เมื่อก่อนยอมกัน เดียวนี้ต่อต้านกัน มันก็เลยเป็นฟินเป็นไฟ ร้อนขึ้นมา แต่ถ้าเรายอมกัน **เปิดใจให้กว้าง มันก็ไม่ร้อน แม้จะพูดผิด ก็ยังเข้าใจในเจตนาที่ดี เข้าใจกัน...**”

“เด็กอยู่ในวัยจดจำ เรียนรู้ พ่อแม่ก็ต้องมีรู้จักมีเวลาให้ลูกๆ โคจร อโคจร  
ที่ควรไป ที่ไม่ควรไป ถ้าเรามีเวลาพาไปในสถานที่ที่ดี อย่างไปวัด เขาก็จะได้  
เห็นสิ่งที่ดีๆ ได้ฟังสิ่งที่ดีๆ เขาก็พร้อมที่จะเป็นเด็กดีขึ้นได้ ถ้าเราไปผิ ดที่  
เขาก็พร้อมจะจดจำขึ้นมาทันทีเช่นกัน อยู่ที่ผู้ใหญ่ที่จะพาลูกหลานไปทางไหน...”







“เด็กวัดป่าต้องทำอะไรให้รวดเร็ว  
ทันสถานการณ์ เพราะการทำงานคือ  
ชีวิตของเรา **ชีวิตนี้สั้นนะ** ถ้าไม่รีบทำเดี๋ยว  
ไม่ทันการณ์ **รีบทำบุญทำกุศลสร้างบารมี..**”

“บางคนเกิดมามีพร้อมไปหมดทุกอย่าง  
เฟลิดเฟลิน ทำให้ลืมทำคุณงามความดี กินแต่  
บุญเก่าก็เลยเสียโอกาสไปอีก มารู้สึกตัวอีกที  
ว่ากินแต่บุญเก่าของเก่าอยู่ ยังไม่ได้ทำคุณงาม  
ความดี ในชาติปัจจุบันไว้เลยหมดไปเฉยๆ  
มัวแต่เสวยสุขแล้วต่อไปละ เมื่อของเก่ามัน  
หมดแล้ว ชาติต่อไปจะอย่างไร บางคนก็  
สะกิดใจตัวเองรู้สึกตัวขึ้นมาได้นึกได้ว่า ที่เรา  
มีอยู่ มีกิน เพราะเราทำของเราไว้ แล้ว**ปัจจุบัน**  
**ก็ควรจะทำดีไว้ด้วยสิ** เพื่ออนาคตก็ลงมือทำ  
อีก ทำต่อๆ ไป**ชีวิตมันได้มาตรฐาน ชีวิตจะ**  
**ไม่ไหลไปทางที่ต่ำ มีแต่ไหลไปทางที่สูงอย่าง**  
**เดียว** อย่างนี้เรียกว่า ได้มาตรฐาน เด็กๆ  
พวกเราเองที่ยังไม่ได้มาตรฐานอะไร ก็ให้ใกล้

พ่อ ใกล้แม่ ใกล้ครูบาอาจารย์ไว้ จะได้คอยกระตุ้น คอยชี้แนะ ตักเตือนกัน  
อยู่ตลอด ไม่งั้นมันมีโอกาสนะที่จะหลงตัวเอง ทำให้มันตกลงไปได้ บางทีต้อง  
เตือนต้องบอกกัน...”





“เวลาโดนพ่อแม่ดู สอน  
ตักเตือน เมื่อไหร่ที่สติของเรา  
คิดไม่ทัน เราก็คิดน้อยใจ ทุกข์ใจ  
ขึ้นมาทันที น้ำตาแทบจะไหล  
น้อยอกน้อยใจ แปลความหมาย  
ผิดไปหมด แต่ถ้าเราทำตัวให้  
เข้มแข็ง พลิกจิตของเรานิดเดียว  
จะสบายเลย มันจะไม่ค่อยคล้อยตาม

ไม่อ่อนแอ มันจะเข้มแข็งขึ้นมาทันที การแปลความหมาย  
อะไรก็จะถูกหมด..”

“กัลยาณมิตร คือ มิตรที่ดี  
คอยเกื้อกูลกันอยู่ตลอด อีกฝ่าย  
หนึ่งหลงผิด มองไม่เห็น อีกฝ่าย  
หนึ่งเห็น ก็รีบเข้าไปช่วย รีบเข้า  
ไปดึง...”







“ความสบาย ความสุข ทำยังไง  
ถึงจะสบาย ถึงจะมีความสุขกัน  
อย่าไปทำตัวให้มันน่าเกลียด  
กินง่าย นอนง่าย บริโภคให้มัน  
พอเหมาะพอควร อยู่แบบง่ายๆ  
สบาย มีความสุขแล้ว ถ้ากินยาก  
นอนก็ยาก แต่งเนื้อแต่งตัวยาก  
เข้าไปอีก ไม่ต้องปรุงแต่งอะไร  
ให้มันมากมาย เเท่านี้ก็มีความสุข  
แล้ว...”






“อย่าไปตามใจตัวเองมาก  
 ฝุ่นๆ บ้าง เราต้องรู้จักเวลา อดทน  
 ถึงจะเห็นเด็กดีได้ เป็นคนดีได้  
 กิเลสมันก็คอยจ้องเราอยู่เหมือน  
 กันนะ นี่ก็อยากจะทำอะไรก็ทำ  
 ไม่มีข้อวัตรปฏิบัติ ไม่เอาใจใส่  
 จะมาบวชทำไม จะมาเข้าวัดทำไม  
 อันนี้ คือ เครื่องมือวัดตัวเอง ให้  
 รู้จักตนเอง...”

“**ความดีคือ ต้องดีทั้งขบวนการ  
 ทั้งหมด** ไม่ใช่เรียนดีอย่างเดียว  
 แต่ถึงเข้ากับพ่อแม่ นั้นไม่ใช่การปรับ  
 พื้นฐานให้ใจดี ตรงนี้ รู้จักกาล  
 รู้จักเวลาลำเวลา ครอบครัวก็จะดีก่อน  
 แล้วการงานพ่อแม่ก็ดี การเรียนของ  
 ลูกก็ดี ต้องดีทั้งหมด อันนั้นแหละ  
 คือ การปฏิบัติที่ถูกต้อง...”

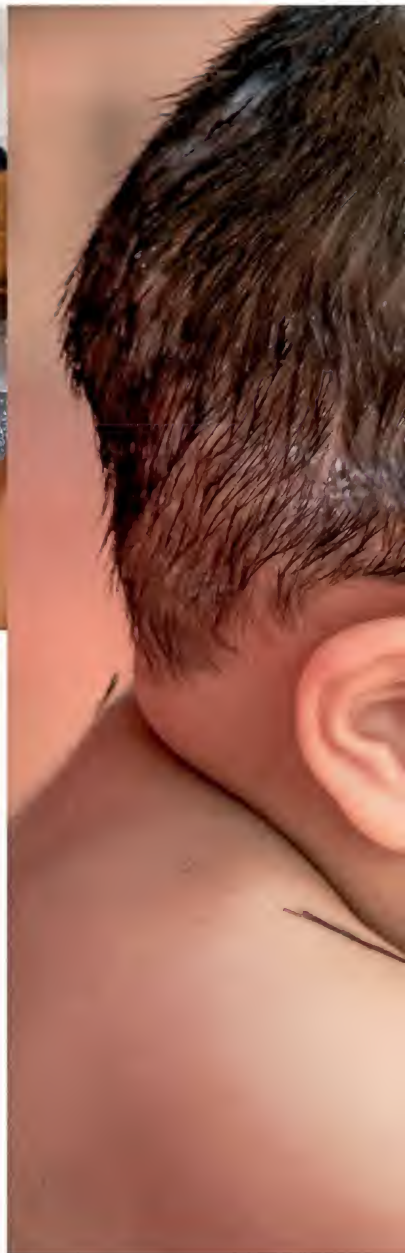






“อาจารย์พูด เราก็ต้องมีหุมีตา  
รู้จักเวลา ก็ต้องตั้งใจฟัง จะได้ได้  
ความรู้ บางครั้งเราเล่นมากเกินไป  
เป็นความเพลิดเพลิน โบราณเขาว่า  
เล่นมากเกินไป เดี่ยวจะได้ร้องไห้  
ความเพลิดเพลินจะทำให้คน  
ประมาท เมื่อประมาทก็จะได้  
ร้องไห้ เกิดผลไม่ดีขึ้น...”





“**ม่าวัด คือ ม่าวัดใจ** มันยาวหรือมันสั้น ใจมันต้องยาวขึ้นๆ ไม่ใช่เป็นคนใจสั้น **ม่าวัดบุญ** มันกว้างหรือมันแคบ ใจมันต้องกว้างขึ้น ไม่ใช่ใจแคบๆ **มาซังใจ** ดูว่ามันหนักหรือมันเบา มาตรวจตราจิตใจตัวเอง อย่าให้มันเบาบางเกินไป มันถึงจะได้กำไรชีวิต เกิดประโยชน์สูงสุด อย่างน้อยก็ต้องรู้ว่าอะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรให้คุณ อะไรให้โทษ อะไรดี อะไรชั่ว แยกแยะให้เป็น ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องแผ้ว รักษาศีล ทำทาน จัดใจตัวเอง บังคับใจตัวเองไม่ให้ทำชั่ว ขจัดความตระหนี่ ปรับใจของเราให้มีเมตตา เสียสละ สงสารซึ่งกันและกัน **มีแต่จะปรับใจของเราให้ดีขึ้นๆ ทั้งนั้น ให้ใจบุญ...**”







**ถาม :** ถ้าตอนภาวนาจิตแล้ว  
เกิดความคิดแทรก จะทำอย่างไร

**ตอบ :** เมื่อเราภาวนาอยู่ แล้วมัน  
แทรก เรา รู้จักมัน ว่ามันแทรก มัน  
ก็หยุดแล้ว **เมื่อมีสติรู้ มันหยุดแล้ว**  
**ที่มันแทรกคือ เราไม่มีสติ** ถ้ามีสติ  
ก็พุทโธๆ ที่แทรกมันก็หายไป ถ้า  
หลงสติก็ลืมพุทโธ ถ้าสติมันอ่อน  
มันก็เข้ามาแทรก พอสติเราดี เราก็  
จะพุทโธไว้ มันก็แทรกเข้ามาไม่ได้..”



“วัดเป็นสถานที่ปฏิบัติ วัดใจ  
ของเรายังงៃ ทำให้เราเริ่มสงบลง  
มองเห็นตัวเองชัดเจน พอมาที่วัดนี้  
เห็นเด็กชาวยกรนั่งนิ่งๆ ช่วยเหลือ  
ครูบาอาจารย์บ้าง ทำตัวให้เป็น  
ประโยชน์บ้าง เด็กตัวนิดเดียวยัง  
มาทำประโยชน์เลย นี่ก็วัดใจตัวเอง  
เหมือนกัน เป็นเครื่องวัดเทียบเคียง  
ต้องมาวัดใจตัวเอง เข้าวัดเข้าวา  
มองเห็นตัวเอง เริ่มวัด เริ่มเห็น  
ตัวเองแล้ว เราจะได้มีการเปลี่ยน  
แปลงไปในทางที่ดี เราเป็นลูกจะ  
ต้องฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ด้วย




ความเคารพ เมื่อเหตุถูกผลก็ออกมาถูก  
ผลก็ออกมาดีแล้ว..**เริ่มเย็น..เริ่มเบา**  
**..มีความสุข หลวงปู่ฝั้นบอก ถ้าใจดี**  
**การเรียนดี การงานก็ดี ประเทศชาติดีเอง**  
**ตามมา ครอบครัวในประเทศชาติจึงดี**  
ญาติโยมมาวัด ความสงบที่วัด ความเรียบร้อย  
เข้าวัด เป็นการวัดใจของเรา ถึงเวลานั้น  
ทำอะไร เวลานี้ทำอะไร รู้จักกาลรู้จัก  
เวลา..วัดใจ..”

“คนที่รักกันก็หมั่นทำความดีให้ซึ่งกัน  
และกัน คิดดี พูดดีๆ ให้ชื่นใจ แสดง  
กิริยาที่งามๆ กับคนที่เรารักให้ชื่นใจ  
อะไรเป็นอดีต ผ่านไปแล้วก็ผ่านไป แล้ว  
ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คนเรามันแก้ไ  
กันได้ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด คิดดี ทำดี  
พูดดี ตายแล้วยังทำบุญให้กันเลย **พวกเรา**  
**ยังมีชีวิตอยู่ พูดกันดีๆ เกื้อกูลกัน คอยให้**  
**กำลังใจซึ่งกันและกัน ถึงจะถูกต้อง..”**

“พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็นหน้าที่ของ  
พวกเราที่ต้องทำบุญอุทิศแก่ผู้ที่ล่วงลับ  
ไปแล้ว..”







“โรคใจซึมเศร้า โรคตรอมใจ ชั่งตัวเองอยู่ในห้อง ใกล้เคียงไปอยู่แล้ว  
พอกลับมาหาเท่านั้นแหละ ทางนี้ก็จิตใจเหนื่อย แต่โรคมันเป็น มันป่วยไปแล้ว  
ก็เลยพาไปหาหมอ หมอก็เลยบอกเป็นโรคซึมเศร้าอาการหนัก ร้องไห้มาหา  
อาจารย์บอกหนูก็เริ่มเครียดแล้วนะ อาจารย์บอก ‘เอ่อกรรมมันตามมา  
พอเขาเป็นโรคนี้ เธอต้องทำความเข้าใจว่า อาการมันเป็นยังไง พอไปหาหมอ  
เขาก็เอายา จัดยามาให้กิน ตอนนี้ก็ตองหายาให้เขาด้วย เพราะเป็นไปหลาย  
เปอร์เซ็นต์แล้ว เริ่มกินไม่ได้ เริ่มนอนไม่หลับ เริ่มเครียด กรรมมันตาม  
มารวดเร็ว เหมือนกันทำเขาไว้ ต้องคอยมาประคบประหงมดูแลกันเอง  
ตอนดึกๆ ทำไมเราไม่รักษากันไว้ ไปทำร้ายกันทำไม..”





“**ความคึกคะนองจะลดน้อยลง เมื่อเรามีทางเลือกแล้ว** คนที่ไปนึกในทำนองสนุก บางทีเขาไม่มีทางเลือก ต้องไปเรียกร้องไขว่คว้าหาความสุขข้างนอก บางทีก็เลยวุ่นวายไปกันใหญ่ เพราะฉะนั้นเปิดโอกาสให้ตัวเองด้วยนะ..”

“สำคัญมากเลยนะชีวิตนี้ **เวลาเฟลิดเฟลิน มันจะลืมตัวเอง ต้องกระตุ้นมันเรื่อยๆ เป็นยาวิเศษ ไม่ลืมกระตุ้นมันไปเรื่อยๆ ..**



ใจไม่ใช่ของเล่น คอยกระตุ้นๆ จะได้พุทโธได้บ้าง อยู่ในโอวาทของพ่อแม่ ตัวเล็กๆ เริ่มแล้วหน้าเบี้ยวหน้าบิด งี่เง่ากับพ่อแม่ นั่นไม่ถูก อยู่กับพ่อแม่ครูบาอาจารย์ อยู่ใกล้ๆ ท่านก็คอยได้กระตุ้นๆ ให้มีจิตสำนึก อยู่ตลอด พอได้ตามเวลา ก็เริ่มได้เป็นนิสัยของเรา มาแล้วเริ่มดูแลตัวเองได้แล้ว แดงก็ช่างมัน แดงก็หายได้ แต่ถ้ามันเป็นบาปแล้วมันแยเลย ดีให้มันแดง เราก็เป็นคนดี ตั้งสติให้ดีๆ..”

“**โครงการ ๑+๑ เป็น ๓ ...** หลวงปู่ให้ความสำคัญว่าเด็กในวันนี้เป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า **ถ้าเด็กมีศีลธรรมอะไรต่างๆ โตขึ้นไปเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ก็ไม่มีปัญหา** ยิ่งขึ้นไปพัฒนาประเทศ ก็ยิ่งไม่มีปัญหาใหญ่เลย เพราะฐานของชาติดีแล้ว ฐานของเขามีศีลธรรมอยู่ในหัวใจแล้ว...” ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดป่ามณีกาญจน์นี้มา ก็มีโครงการ ๑+๑ เป็น ๓ นี้มาตลอด ได้รับความสำเร็จเป็นที่น่าพอใจมากเลย เพราะได้เห็นครอบครัวของเด็กๆ **ทั้งครอบครัวมีความสุข พ่อแม่เมตตาลูกอย่างนี้** ลูกก็จะรู้สึก ว่าถึงจะมีอะไรเกิดขึ้น เขาก็จะคิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ รักพ่อ รักแม่กันทั้งนั้น เพราะได้รับความร่มเย็นจากพ่อจากแม่ **เมตตาที่พ่อแม่ให้เรามาตลอดเวลาเลย ใจเราจะมีอาการเย็นเบา...”**











၈၄



၈၄...၈၄၈၈၈



“เด็กวัดปานั่งตัวตรงหลับตา  
สติก็จับที่ปลายจมูก ดูลมหายใจกัน  
๑-๒-๓ พุทโธ ลมหายใจเข้าก็พุท  
ออกก็โธ แล้วจะเรียนหนังสือเก่ง  
จะทำให้พวกเธอมีความสุข อดทน  
อดกลั้นด้วย ฝึกความอดทนด้วย  
มันเจ็บกันก็อดทน ค้นยุบค้นยิบ  
ก็อดทน มันเจ็บมันปวดอะไรก็  
อดทน.. **ขันติความอดทนนี้ ทำให้  
เรางาม หรือทำอะไรประสบความสำเร็จในชีวิต** เด็กวัดปามณีกาญจน์  
มากมาย บอกต่อๆกันไป มาแล้ว มาอีก  
ติดใจ เหมือนกับคนที่รับประทาน  
อาหารอร่อยก็จะติดใจในรสชาติ  
ก็มารับประทานอีก.. ใจก็เหมือนกัน  
พอเขาได้มานั่งตรงนี้ถึงจะเจ็บกัน  
เจ็บขาบ้าง แต่เขามีความสุขใจนะ..  
**สุขจากความสงบ”**



“เด็กๆ กราบพระต้องพร้อมกัน  
ใครเร็วกก็ไม่ง่ก ใครช้าก็ไม่ง่ก **คนที่  
จะได้ดี คนที่เก่งคือ สามัคคี ต้องมี  
การสังเกตคือ พร้อมกัน** รู้จักสังเกต  
ไปเรียนหนังสือก็เรียนเก่ง ถ้ากลับไป  
บ้านสังเกตหน้าแม่ ถ้าแม่หน้าบึ้งๆ  
ห้ามดื้อนะ ห้ามยุ่ง เราก็ไม่โดนตูปนะ  
เราสังเกต เห็นไหม เตรียมตัวฝึก  
การสังเกตและความสามัคคีด้วย  
พนมมือ ๑-๒-๓..กราบขึ้นมาเลย  
คอยเพื่อน สังเกตซ้ายขวาพร้อมแล้ว  
กราบเลยไม่ต้องรอให้อาจารย์บอก  
ต้องมีการสังเกตมองซ้ายมองขวา  
แล้วทำให้พร้อมเพรียง...”



**“เราต้องรู้จักใช้เวลา... เวลา**นี้แม่กำลังโมโห ว่าเราใหญ่เลย ลูกบางคน  
พูดไม่ถูกเวลา หน้ามืดตามัวจะพูด จะคุยอย่างเดียวเลย คุยไปก็พลาดเลย  
มันก็ทะเลาะกันเลย เพราะอะไร เพราะเราไม่รู้จักเวลาในการพูด ..เหมือนที่  
อาจารย์สอนให้...ยืมไว้ๆ ก่อน... ความถูกต้องอะไร ก็ต้องคอยเวลาคุยกันอีกที  
เบื้องต้นนี้ เราต้องยอมพ่อยอมแม่ซะก่อน... **รักษาใจเขาด้วย..รักษาใจเราด้วย...**”



**“เราจะผ่านอุปสรรคต่างๆได้ ด้วยใจ  
ของเรานั้นแหละ** นักรบนี้..เวลามีอะไร  
เกิดขึ้นยิ่งเข้มแข็ง นี่แหละเรียกว่า..  
**สถานการณ์สร้างผู้กล้า** พวกเราเองก็  
เหมือนกันนะ อย่าไปท้อแท้ อย่าไปย่อ  
ท้อใจ ยิ่งนิ่ง ยิ่งเข้มแข็ง เราจะต้องผ่าน  
เรื่องต่างๆ ไปให้ได้ด้วยความเข้มแข็ง  
ของเรา ความอ่อนแอนี้ยิ่งสร้างปัญหา  
ถ้าใครฝึกมาอย่างดีนะ จะไม่ท้อถอยเลย...”







“โอ้พวกที่รอด คือพวกที่ไม่เถียง  
ทั้งที่ตัวเองถูก **เราจะรักษาใจตัวเองไว้  
คือชนะอันเลิศ รักษาความทุกข์ของตัวเองไว้**  
ยิ่งไปเถียงความทุกข์ของเราจะกลายเป็นผิด  
เพราะถ้ายอมหนึ่งซะ รักษาความทุกข์ของ  
ตัวเองได้ตลอดไป แค่นี้แหละ คนไม่เข้าใจ  
เมื่อก่อนเราก็เป็น เรามาบวช เรามาฝึก  
ปฏิบัติ ได้ยินคำสั่งสอนของพระพุทธองค์  
มันไม่เหมือนที่เราคิดนี้ เมื่อก่อนเราก็เป็น  
คนตรงๆ เหมือนกัน พูดจริงเหมือนกัน  
เราถึงไม่ยอมถ้าเราไม่ผิด ยิ่งงี้ก็ไม่ยอม  
พอมารู้เห็นศีลธรรมคำสั่งสอนเข้า.. การไม่  
ยอมนี้มันผิดเต็มๆ เลย เราไม่ได้รักษาใจ  
เราไว้ **ผู้ที่จะให้ถูกจริงๆ คือผู้ที่ยอม**  
**คือผู้ที่รักษาใจตนเอง** มันกลับตาลปัตร  
วันนี้รู้แล้วก็หันไปยอมซะ เมื่อก่อนไม่รู้  
เดี๋ยวนี้รู้ยัง เมื่อรู้แล้วก็ทำเอาความ  
เป็นจริง เอาแก่นของมัน เราก็ต้องใช้  
คำว่ายอมไง..”





“รักก็ต้องดูแลเอาใจใส่คนที่เรารักให้ดี อันนี้ก็ตรงกับที่หลวงปู่สาครบอกว่า เด็กเป็นเหมือนของเหลว เราต้องประคับประคองให้ดี บางครั้งก็ต้องกำเข้าไป หน้อยหนึ่ง บางครั้งก็ต้องแบมือออกหน้อยหนึ่ง ประคองให้เขาถึงริมฝั่งจึงปล่อยไปได้ บางทีก็ต้องยกยอเขาบ้างให้กำลังใจเขาบ้าง หาความพอดีๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะ เด็กเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา **จิตของเราเหมือนกันมันคอยจะเปลี่ยนแปลง ไปเรื่อย** มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเหมือนเด็ก เราต้องมีสติพยายาม ประคับประคองอยู่ตลอด บางครั้งก็ต้องเชิญตัวเองขู่ตัวเอง บางครั้งก็ต้องให้ กำลังใจตัวเองบ้าง บางครั้งเกิดความวุ่นวายมา ก็ต้องจัดการกับตัวเอง พยายาม ประคับประคองจิตของเราไม่ให้ยินดีไม่ให้นินร้าย **ประคองให้เป็นกลางอยู่หนึ่งๆ** แล้วเราจะเรียนรู้ตามหลักธรรมชาติ **เห็นเกิด เห็นดับ เมื่อรู้ชัดขึ้นๆ ก็เกิดการ ปล่อยวางไป คราวนี้แหละเกิดอาการเย็น เบาสบาย เริ่มเบิกบานขึ้น มีความ มั่นใจเป็นกำลังใจให้กับตัวเอง..”**







“ของมันอยู่ใกล้กัน มันย่อมกระทบ  
ไม่มีเครื่องป้องกันมันก็เลยเสียงดังขึ้นมา  
บางอันก็แตกร้าว แต่ผู้ที่มีการป้องกันไว้  
ประพัตต์ตัวเองไว้แล้ว อยู่ในกรอบที่ควร  
อยู่ใกล้กัน บางทีอาจจะมีฟิล์มบางๆ  
หรือมีข้อตกลงอะไรกันไว้ เป็นเครื่องกัน  
ไว้โดยเฉพาะ**มีศีลเป็นเครื่องกันไว้**  
**ชักหน่อย** กระทบแต่มันไม่มีเสียงดัง  
ไม่แตกไม่ร้าว เรียกว่ากระทบแต่  
ไม่กระเทือน เพราะเขาฝึกไว้แล้ว **อดทน**  
**อดกลั้น อยู่ในศีล อยู่ในธรรม อันนี้ฝึก**  
**กันไว้ด้วยนะ...**”





“คนพูดเพราะๆ นี่ ทำให้เราหลง  
มาเยอะแล้ว น้ำตาไหลมาหลายทีแล้ว  
ตอนนี้ไม่ค่อยเชื่อใครง่ายๆ แล้ว  
**พระพุทธเจ้าท่านให้ดูที่ความประพฤติ  
การปฏิบัติ** เชื่อกันปากคนมันไม่ไหว  
แล้ว ดูความประพฤติดีกว่า **ธรรม  
แปลว่า การกระทำ ดูในการกระทำ**  
พูดเพราะๆ บางทีก็เสียใจได้”







“เด็กเป็นของเหลว เราต้องประคอง เราบีบ  
ไม่ได้ กำไม่ได้ พอกำเข้าไปปั๊บนี้จะเหลือน้อยทันที  
เพราะฉะนั้นเราใช้การประคองประคองเอาเท่านั้น  
แต่สร้างแบบพิมพ์ที่ดี พอเราได้แบบพิมพ์ที่ดีแล้ว  
คราวนี้ของเหลวเมื่อมันแข็งตัว ก็จะออกตามแบบ  
พิมพ์”







“คุณแม่อุ้มท้องมาเก้าเดือน พวกเธอจะต้องมาอุ้มบาตรให้พ่อแม่บ้าง มาๆ ที่วัดป่ามณีกาญจน์จะสอนให้ อุ้มบาตรไปบิณฑบาตรกับอาจารย์ คุณแม่อุ้มท้องเรามาตั้งเก้าเดือน มาขออุ้มบาตรทดแทนบุญคุณของพ่อแม่บ้าง เรียกว่ามาบวชเณรนั่นเองนะ ใครว่างนะปิดเทอมมาจัดสรรเวลาให้ดี พ่อแม่ให้เรียนพิเศษๆ อย่างเดียวไม่ได้ มันไม่รอด..  
**ให้ความสำคัญทางด้านจิตใจบ้าง จัดสรรเวลาให้เขาด้วย** ควรที่จัดสรรเวลาให้ลูกมีวันครบครันบ้าง”

“ถ้าเด็กคนอื่นจะทำแบบนี้เองกรทำได้ไหม...อาจารย์ว่าได้ ถ้าจะทำจริงๆ ทำได้ ต้องมีความร่วมมือจากคุณพ่อคุณแม่ด้วย อันนี้แม่เขาพามาส่งทุกวันๆ วันเสาร์หรือวันพระ เขาก็พานอนวัดเลยด้วย น้องกรก็นอนวัดทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นด้วย แล้วก็ไปบิณฑบาตรด้วย **เด็กอยากจะทำ**

**ดีกันทั้งนั้นนะ** เราเป็นผู้ปกครองเราจะป้อนให้ไหม จะเปิดโอกาสให้กับลูกๆ ไหม เรามีเวลาให้เขาบ้างรีเปล่าอย่างเด็กๆ ที่มาวัดป่ามณีกาญจน์ อาจารย์จะสอนให้เขารักษาศีลห้า ให้สมาทานศีลกัน ไหว้พระสวดมนต์ย่อๆ แล้วก็ปฎิญาณตนถึงพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่นับถือของพวกเรา เป็นที่ระลึกของเรา “พุทฺธัง ธัมมํ สังฆัง สาระณังคะจามิ” นั่นเอง แล้วก็ว่าศีลไป สมาทานกับปาณาฯ อะทินนาฯ กาเมฯ มุสาฯ สุราฯ แล้วก็อธิบายให้ฟังความหมายให้หมดวันอะไรบ้าง อาจารย์ว่าเราเสียเวลานิดเดียวแหละ **ถ้าลูกเราอยู่ในศีลอยู่ในธรรมนะ โตขึ้นสบายเลย คุ่มค่านี้นะของดีของชาวพุทธ ถ้าเราเอาไปประพฤติปฏิบัติ** ไปใช้กันจริงๆ นะ ดีมากเลย”





“ญาติโยมมาถวายสังฆทานก็  
อาจจะแนะนำกันบ้าง ตามโอกาส  
ที่เขาเรียกแสดงธรรม ก็แนะนำ  
กันในสิ่งที่ดี โอกาสนี้ควรจะ  
แนะนำอะไรที่จะเป็นประโยชน์  
ต่อเขา ก็พยายามที่จะให้ทุกคน  
เสร็จแล้วก็รวดน้ำ รับพร เพราะ  
ฉะนั้นเวลาเรามาวัดป่านี้ เราจะ  
สังเกต อุ่มทั้งกาย อุ่มทั้งใจนะ  
พยายามจะให้มากที่สุด..”







“รู้จักกาล รู้จักเวลา รู้จักสถานที่ ไปที่ ไหนๆ ก็รู้ ที่นี้เขาทำอะไร เราก็ต้องสังเกตดู ให้มันเหมาะสม ให้มันถูกกับสถานที่ด้วย **ใครเข้ามาในวัดป่านี้อะไร** สถานที่นี้ที่เขา มาทำบุญทำทานกัน ที่นี้เป็นที่ปล่อย อภัยทาน เขตปลอดภัย สรรพสัตว์ทั้งหลาย เข้ามาอาศัยอยู่ **หรือเข้ามาแล้วภาคปฏิบัติ ทำให้สบายให้ปล่อยวางให้หมด อภัยทาน** ไม่ใช่เข้ามาแล้วมาคิดมาก มาน้อยออกน้อยใจอยู่ เคียดแค้นอยู่ ไม่ถูกกับสถานที่นะ เป็นอย่างนั้น ให้รู้จักเวล่ำเวลา รู้จักสถานที่ กาลเวลา สถานที่ รวมถึงบุคคลตัวบุคคล ถ้าเราแยก พี่แยกน้องได้เก่งมาก เพราะมันใกล้เคียง กันไง เคารพพี่อย่างนี้ เขาเกิดก่อน เราก็ต้อง ให้ความเคารพ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เราต้องเคารพ บางคนลามปามเรื่อยๆ ไม่รู้จักบุคคล ถ้าได้นิสัยไม่ดีไป เวลาไปทำงาน ก็ไปทะเลาะกับเจ้านายเขาอีก **คนไม่รู้จักบุคคล ไม่ให้ความเคารพมันจะเจริญได้ยังไง..”**



“พระพุทธองค์บอกว่า พุทธบริษัท  
ทั้ง ๔ (ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา)  
ให้มีความสามัคคีกันอยู่ ศาสนาของเรา  
ก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ต่อไปได้ ถ้าแตก  
ความสามัคคีกันเมื่อไหร่ เดียวก็หมด  
ครอบครัวของเราก็เหมือนกัน เป็น  
ครอบครัวที่มั่งคั่งมีความสุข พ่อ แม่ ปู่  
ย่า ตา ยาย ลูกหลาน เขามีความ  
สามัคคีกันในบ้านเจริญ กินข้าวกับเกลือ  
ก็มีความสุขเจริญขึ้นได้ เพราะเขามี  
ความสามัคคี ไม่แตกแยกกัน พยายาม  
สร้างครอบครัวให้มีความสามัคคีกัน  
เกื้อกูลกัน โดยเฉพาะภาคปฏิบัติ ไปจนถึง  
พูดว่าระยะทางพิสูจน์ม้า กาลเวลาพิสูจน์  
คน เราต้องใช้ระยะเวลาเพื่อพิสูจน์คน  
เขาประพฤติปฏิบัติตัวอย่างไร ตามที่เขา  
พูดมัย ค่อยตกลงปลงใจสร้างครอบครัว  
สร้างครัว เราชาวพุทธต้องมีเหตุผล..”





“ที่วัดนี้แต่ละคนเข้ามาเนี่ยยิ้มแย้ม  
แจ่มใส ญาติโยมรับประทานอาหารวัด  
ก็อร่อย บางคนติดใจเลยต้องมาวัดเป็น  
ประจำ กินข้าวที่วัดมันอร่อยดี กินที่บ้าน  
มันไม่มีรส ไม่มีชาติ กินไม่อร่อย อร่อยได้ใจ  
คนข้างๆ เราหน้าบึ้ง ใจร้อนแล้วก็ โอ้ยมัน  
ไม่อร่อย มาวัดอะไรก็อร่อย **จิตใจนี้มีส่วน  
สำคัญมากนะ** บางคนเห็นเด็กมาวัด  
ทำงานขยันตื่นมาเลย อยู่บ้านไม่เอาอะไรเลย  
มันเกี่ยวข้องกับใจคนที่อยู่ในบ้านด้วยกัน  
ทั้งหมดนั่นแหละ ใจที่มันร้อนรนมันบึ้ง  
มันตึงเครียดตลอด แต่**พอมาวัดแล้วมัน  
สบายยิ้มแย้มแจ่มใส** ทำงานอะไรก็ไม่มี  
เหนื่อย เหนื่อยกาย แต่**อิมทีใจ...** ใจของ  
เราได้ทำสาธารณะประโยชน์บ้าง รู้สึก  
สบายใจดี เพราะฉะนั้นเวลาพาลูกพา  
หลานมาให้เขาสัมผัสบรรยากาศแบบนี้  
จิตใจเขาดี รู้ว่าเราเป็นครอบครัวที่ได้  
มาทำบุญนี้ไปด้วย ทำความเพียรนี้ไป  
ด้วย ทำให้ครอบครัวดีขึ้นได้นะ”





“ถึงตายจากกันก็ยังทำบุญให้กันอยู่เลย นั่นคือ **ความรัก** เด็กๆ ฟังไว้ เหมือนกับแม่รักลูก แม่จะกินอะไร พอกินเข้าไปคำสองคำมันอร่อยมากเลย อร่อยก็รีบห่อๆ ไว้เอาไปฝากลูก ดูซิน้ำใจแม่ ไม่ใช่จะกินหมด...เมื่อไหร่อร่อยมากเขาจะกินไม่ลง เขาจะคิดถึงลูกจะเก็บไว้ให้ลูก เด็กๆ ได้ฟังแล้วคิดถึงพ่อ แม่บ้าง อะไรที่มันอร่อยก็คิดถึงแม่ อีกครั้งหนึ่งก็เก็บไว้ให้แม่บ้างนี่แหละคือ คนรักกันทำให้ซึ่งกันและกัน รักแล้วทำยังไงๆ นึกถึงคนที่เรารักก่อนเลย ยามใดที่เรามีความสุข เราจะนึกถึงคนรักของเรา อยากให้เขามีความสุขกับเรา ด้วยอย่างนั้น นี่ตายจากกันตั้งนานยังอยากให้ดวงจิตวิญญาณเขามีความสุข เรามาทำบุญ ทำทาน อุทิศให้เป็นประจำ มีอะไรก็นึกถึงกัน ทำบุญ ทำทาน ให้กันอยู่ตลอด นี่แหละความรัก **เพราะฉะนั้น พวกเราที่ยังมีชีวิตอยู่กันบน โลกนะ รักและเกื้อกูลกัน เอาใจใส่ ดูแลให้ดี** การทะเลาะกัน ไม่ใช่ความรัก ความรักต้องเกื้อกูลให้ซึ่งกันและกัน...”







“ทุกคนอยากเป็นคนดีอยู่แล้ว แต่ขาดสิ่งกระตุ้นที่ดี กลับไปนึกถึงสิ่งที่ไม่ดี  
 มากกระตุ้น เพราะฉะนั้นสังสารเด็ก ๆ ลูก ๆ หลาน ๆ หาสิ่งที่ดี ๆ กระตุ้นบ่อย ๆ  
 เขาอยากจะทำดีอยู่แล้ว โดยเฉพาะคนที่มาวัดป่ามณีภาวนาฉัน ไม่ว่าจะเป็นคนเด็ก  
 คนเล็ก คนโต คนเฒ่า คนแก่ อาจารย์ก็พยายามกระตุ้นให้ตามกำลังสติ  
 ปัญญาของอาจารย์ มาแต่ละครั้ง ๆ ไม่มากก็น้อยได้ไปทุกครั้ง พุทโธ ฝึกลูก  
 ฝึกหลาน ฝึกตัวเอง ให้ความสำคัญในความสงบ ความสงบจะไปสยบความ  
 ดึกคะนองต่างๆ แล้วพวกเราคนในครอบครัวก็จะคุยกันรู้เรื่อง คนเรามันดึก  
 คะนองจนกระทั่งควบคุมตัวเองไม่อยู่แล้วเดี๋ยวนี้ ทำร้ายตัวเองก็มี ทำร้ายคน  
 ที่ตัวเองรักทั้งนั้นเลยมันดึกคะนอง **ทำความสงบ ความดึกคะนองก็หมดไป**  
**ควบคุมได้หมด ความสุขก็เกิดขึ้นทันทีเลย คุยกันรู้เรื่อง เกื้อกูลกันดูแลกัน...**”





“**บางอย่างถ้าเขาทำความดี เราให้รางวัล** อาจารย์ให้ขนมบ้าง ให้ขนมเขาบ้าง ตรงนี้ให้รางวัลเขาในคุณงามความดี เขาจะได้แยกแยะออกว่าทำความดีได้รางวัล ทำดีได้ดี ถ้าทุกคนให้ความสำคัญในเด็ก เอาใจใส่หน่อยนะ อาจารย์ทำเป็นตัวอย่าง น้องกรทำเป็นตัวอย่าง หลายๆ คนจะได้หันมาให้ความสำคัญลูกน้อยมีเวลาให้กับเขาบ้าง การทำความดีไม่ได้อยู่ที่อายุว่าจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ **พระพุทธองค์ก็สอนบอกว่าการทำความดีให้ทำปัจจุบันนี้เลย ณ ปัจจุบันนี้เลย ขณะนี้เลยดีที่สุด..”**









“ฝึกความเข้มแข็ง ห้ามอ่อน  
ถ้าอ่อนแล้วไม่ได้ ชี้เง่าใส่กัน  
ก็ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ถ้าเข้มแข็ง  
อยู่ด้วยกันตลอดเลย สบายมาก  
มีอะไรเราต้องอดทน อดกลั้น

ไม่เป็นไรๆ ยิ้มแย้มแจ่มใสให้กัน คุณกันด้วยเหตุและผล ไม่ต้องไปอ่อนกันมาก  
สามีภรรยาอ่อนกันไปอ่อนกันมา ทะเลาะกันแล้วไม่เข้าใจกัน คนนี้ไปทำงาน  
อันนี้ไปทำงาน ต่างคนต่างทำหน้าที่ และยิ้มแย้มแจ่มใส ให้กำลังใจกันบ้าง  
พูดจากันดีๆ สบายอยู่ด้วยกันยาวเลย ดูคนโบราณไปไร่ไปนา อีกคนก็ซุด  
อีกคนก็ถอนหญ้า ต่างคนต่างทำหน้าที่ เขาเข้าใจกัน เสร็จแล้วก็มองหน้ากัน  
มานั่งกินข้าวด้วยกัน กินก็คือกิน ไม่ต้องไปป้อนกัน ต่างคนต่างกิน เขารักกัน  
ยาวเลย รักกันตลอดไป...”







ကလေးတို့ရဲ့အသံ



၇၇





“ไทยนี้รักสงบ ความสงบนะ ความเป็นไทย ความเป็นอิสระไม่เป็นเมืองขึ้นใครมารทั้ง ๔ ทิศ มารวมก็ตีเราไม่แตก ดูเมืองไพศาลี เป็นต้น มีทหารอยู่นิดเดียว เป็นเมืองเล็กๆ พระเจ้าอชาตศัตรูส่งกองทัพมาตี ยังไงก็ตีไม่แตก กองทัพใหญ่ เพราะเขามีลิจฉวีธรรม **พระพุทธองค์** เคยสอน **หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์** เมื่อประชุมก็พร้อมใจกันเข้าที่ประชุม ยามเล็กก็พร้อมใจกันเล็ก เคารพผู้หลักผู้ใหญ่ในที่ประชุมนั้นๆ นี่แหละธรรมของวัชชี พระเจ้าอชาตศัตรูส่งกองทัพใหญ่มาเลยมาตีเมือง ไม่แตก แค่เมืองเล็กๆ ทำไมตีไม่แตก พระพุทธเจ้าบอกยังงี้ก็ไม่แตกหรอก เขามีลิจฉวีธรรมอยู่ พระเจ้าอชาตศัตรูรู้อย่างนี้ก็เลยส่งพราหมณ์เข้าไปยุแหย่ให้ไปสอนราชกุมาร และยุแหย่ให้แตกความสามัคคีกัน เขาว่าพ่อเธอไม่เก่งหรอก เวลารบพ่อเธอไปยืนอยู่แนวหลังไม่กล้า จี้ขลาดอย่างงั้นอย่างงี้ เด็กๆ เอาไปพูดให้พ่อฟัง ทะเลาะกัน แตกความสามัคคี แล้วเป็นยังงี้ พระเจ้าอชาตศัตรู

ส่งกองทัพไป ไม่ต้องรบเลย เข้าไปยึดเอาได้ง่าย พอแตกแล้วเป็นยังงี้ เขาฆ่าทั้งหมดเลย ไม่เหลือไว้ เพราะฉะนั้นเอาลิจฉวีธรรมมาใช้ในครอบครัวของพวกเขาให้พวกเขามีธรรม เอาธรรมของลิจฉวีนั้นมา หมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ อย่างวัดป่าเรานี้ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น หรือแม้กระทั่งการฉันพร้อมเพรียงกัน ถือเป็นการประชุม มีอะไรพูดคุยกันได้ รู้กันหมดเหมือนๆ กัน ทีนี้เราเอาไปใช้ในครอบครัวก็ได้ อย่างน้อยก็ทานอาหารพร้อมกันชักมือหนึ่ง มือเย็น มือเข้าระหว่างนั้นเราจะได้คุยกัน หรือต่างคนต่างทำงานไม่พร้อมกันชักคน คอยดูตอนกลางคืนก่อนจะนอนสิ ไปทำวัตรเข้าได้พร้อมหน้าพร้อมตากันชักครั้งหนึ่ง **เพื่อจะได้พูดคุยกันชี้แนะกัน อะไรควร** **แก้ไข อะไรควรดำเนินเจริญขึ้นเรื่อยๆ แล้วครอบครัวเธอก็จะมีความสามัคคี** **กัน พูดคุยกันได้ ตีไม่แตกนะ กลายเป็น** **ครอบครัวที่มั่นคง...**”





“รู้รียังขันติคืออะไร..นั่งไปเรื่อยๆ จะรู้ว่าขันติคืออะไร ไม่รู้ก็นั่งไปเรื่อยๆ ว่าขันติ คืออะไร ถ้ารู้แล้วก็บอกมา **อาจารย์สอนเด็กให้เข้มแข็งนะ เป็นคนอดทน รู้จักเวลา** นี่ไม่ใช่เวลานอน อาจารย์สอนไปทุกอย่างแล้ว ถ้าไม่เข้าใจก็ถามอาจารย์จะได้อธิบาย ถ้าเข้าใจบอกด้วย ถ้าไม่เข้าใจก็ถาม ขันติแปลว่าอะไร.. อดทนนั่งนานๆ



เจ็บขา ทำยังไง..อดทน หิวข้าว..อดทน แดดร้อน..อดทน หนาวมาก..อดทน ยุงกัด..อดทน คิดถึงแม่แป๊ว..อดทน กรตอบถูกหมดเลยนะเนี่ย.. อดทน ร้อนก็อดทน.. ถูกยิ้งถูกใหญ่เลย ถูกต้อนนะเนี่ย **กรตอบถูกแล้วต้อง อดทน..อดทนแล้วจะทำให้งาม เข้มแข็ง ใช้เหตุผลให้มากๆ เข้าใจไหม...**”







“ลองวัดดู แผ่เมตตาแล้วดูที่ใจ จะรู้เลย เป็นเครื่องวัดความร้อนในใจของเรา ความโกรธ ความโมโหโทโส ความอิจฉา พยาบาทต่างๆ มันมากมันน้อย เป็นการ เจริญเมตตา เอาไปวัดนี้แหละเป็นเครื่องวัด เรามาวัด มาวัดใจกันจะได้เห็น ได้เห็นแล้ว จะได้ทำการแก้ไขให้ถูกต้อง แก้ไขบ่อยๆ ใจเราจะได้ดีขึ้นๆ สะอาดขึ้นบริสุทธิ์ขึ้น...”

“ขอให้ตั้งใจ การตั้งใจจะเป็นธรรมอุปการคุณมาก คือสติในการที่เราจะทำหน้าที่การงานทุกอย่าง ในหน้าที่พลเมืองศีลธรรมก็ให้เราตั้งใจ เราอยู่ใน สถานะเช่นไร เราเป็นพ่อ เป็นแม่ หรือเราเป็นลูกเรา ต้องทำหน้าที่ของแต่ละคนให้บริบูรณ์ คือมีสติแล้ว มันก็จะบริบูรณ์ในหน้าที่นั้นๆ...”







“อยู่ใกล้พ่อ ใกล้แม่ มีหุมีตาคอยดูสิ  
พ่อแม่ทำอะไร พูดอะไร หูเราก็มีอยู่  
คอยฟังแล้วก็แก้ไขตัวเองสร้างนิสัย  
ขึ้นมา ทำเป็นคนหูหนวกตาบอด เรา  
สอนที่ดีๆ ใช้ได้ตลอดชีวิต ใช้ทุกภพ  
ทุกชาติของดีๆ ไม่ใช่ตอนเด็กๆ น่ารัก  
พอโตขึ้นทั้งหมด **ให้รักษาความดีไว้  
ฝึกไว้งามๆ...**”



“ตั้งใจฟังไว้เด็กๆ การนั่งนิ่งๆ อดทน  
**อดกลั้นเรียกว่า ขันติบารมี** เจ็บขา  
ก็อดทน มันร้อนก็อดทน หนาวก็อดทน  
หิวก็อดทน ฝึกไว้โตขึ้นแล้วจะสบาย  
**เราจะทำอะไรก็สำเร็จในชีวิต เพราะฝึก  
ความอดทนมาแล้ว วิริยะบารมีเพียร  
พยายามทำให้ได้** อดทน วิริยะบวกกัน  
อดทนและพยายามด้วย พุทโธ..เพ่งมอง  
ให้เห็นลม ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ ที่ดูของ  
เรามันอยู่ตรงนั้น ไม่สนใจอย่างอื่นสนใจ  
อยู่ที่เดียวจุดเดียว ฝึกไว้ การเพ่งจุดใด  
จุดหนึ่งเป็นการรวมลงมาแล้ว เราก็  
กระจายๆ คลายออกให้มันกว้างขึ้นไปอีก  
ก็ได้ รวมให้มันเล็กก็ได้ **เมื่อทำบ่อยๆ  
เกิดความชำนาญนี้ เราควบคุมได้ คุมจิต  
ของตัวเองได้...**”





“พุทธโธไว้นี้แหละ เด็กๆ มีกำลังใจ  
ที่จะทำ ดีใจที่ได้นั่งรณมากับคุณพ่อ  
คุณแม่แล้วนี่แหละคือ ลักษณะของ  
เด็กมีความสุข ถึงได้ให้พวกเราผู้ใหญ่  
จัดสรรวันครอบครัวกันบ้าง เสาร์หรือ  
อาทิตย์ให้พร้อมหน้าพร้อมตากัน  
พ่อแม่ลูก บางทีมีปู่ย่าตายายด้วย  
แล้วสังเกตทางด้านจิตใจ ตั้งแต่เด็ก  
เล็ก ผู้ใหญ่นี้มันมีความสุขใจ **เมื่อมี  
ความสุขคือใจมีกำลัง ครอบครัวดีขึ้น  
เลยนะ** การงานคุณพ่อคุณแม่ก็ดีขึ้น  
ทำงานแล้วมันไม่เหนื่อย เหนื่อยกาย  
แต่ไม่เหนื่อยใจ มีสติปัญญา เด็กๆ  
ไปเรียนก็เรียนเก่ง เพราะสภาพจิตใจ  
มันพร้อมแล้ว มีกำลังใจแล้ว เพราะมี  
ความสุขอยู่ ไม่ใช่หน้าบึ้งหน้าอไป  
เรียนหนังสือมันจะไปจำอะไรได้...”







“อันนี้แหละเด็กๆ ฝึกการสังเกตนะ ถ้าไม่สังเกตเธอก็จะไม่รู้เรื่องอะไรเลย นั่งรถมากับพ่อคุณแม่ก็สังเกตถนนหนทางเป็นยังไง จะเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา สังเกตว่าคุณพ่อคุณแม่ขับรถยังไง ตอนไหนเบรค ตอนไหนอะไรยังไง เดี่ยวก็เป็น เราสังเกตเราก็จะรู้ เราก็จะเห็น นี่แหละจึงฝึกให้พวกเธอสังเกต...”







“พุทธโฆณีกรั้ว ผู้ใหญ่ด้วย คนใหญ่  
ทะเลาะกันก็มีนะ กำลังมันหมด  
กำลังสมาธิมันหมด ควบคุมตัวเอง  
ไม่อยู่หรอก รักกันแท้ๆ แต่  
กระพืดกระเฟียดใส่กันอยู่ทุกวัน  
ควบคุมตัวเองไม่ได้ ให้อันตราย  
มันกำลังจะเกิดขึ้นกับเรา มันส่ง  
สัญญาณให้รีบแก้ไขซะ มาทำความ  
สงบกัน...”

“ใครมีสมาธิดีละก็ยิ้มอยู่เรื่อย  
หน้าตาจะยิ้มตลอดเหมือนน้องกร  
นี่...”









“พระพุทธเจ้าสอนว่าควรหา  
เหตุผล ให้เอาเหตุผลมารองรับ  
ให้ได้ ถ้าเขามีเหตุผลรองรับนี้  
เขายอมได้นะ ที่คนบอกว่ายอมตาย  
ซะดีกว่า นี่คือการไม่มีเหตุผลมา  
รองรับนะ เพราะเขาคิดว่าเขาถูก  
ส่วนอีกฝ่ายนั้นปิดเต็มๆ แต่เมื่อ  
มาพูดคุยโต้ตอบกัน มีสิ่งรองรับ  
มีเหตุผลในสิ่งที่พูด ถ้าไม่มีรองรับ  
ยังไงเขาก็ไม่ยอม เพราะเขาคิดว่า  
เขาถูก...”



“การที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ไม่พูดกัน  
ในสถานะที่เราเป็นลูก เราต้องทำการใช้  
อุบายรักษาใจตัวเองก่อน ทำให้ตัวเอง  
สงบก่อน ถ้าใจเรามันร้อนขึ้นมา หรือ  
เราไปเอียงเข้าข้างใดข้างหนึ่ง เราจะกลายเป็นผู้ผิดเลยนะ เพราะว่าเราไม่รักษาใจ  
ตัวเอง ต้องหาอุบายมารักษาใจตัวเอง  
ก่อน ให้มันสงบ อาจจะเป็นอุบายว่า  
ไม่เป็นไรหรอก ท่านก็เป็นของท่านอยู่  
อย่างนี้แหละ ความอยากของเราเอง  
ต่างหากที่อยากให้ท่านเป็นอย่างนี้  
ไม่อยากเป็นอย่างนี้ **แต่ความเป็นจริง  
ต้องยอมรับ นี่คือการแก้ไขใจตัวเอง**  
ให้มีความสุขขึ้นมาก่อนนะเราถึงจะมองเห็นชัด การพูดการจา การแสดงกิริยา  
ต้องให้ออกมาถูกต้อง ทำให้ตัวเองสงบ  
ก่อน ท่านก็เป็นของท่านอย่างนี้แหละ  
ตั้งนานแล้ว นี่คือความสุขของเขา แต่มัน  
ไม่ใช่ความสุขของเรา เพราะเราไม่**อยาก  
ทำยังไงจะสร้างความสุขของตัวเองขึ้นมาได้  
คือต้องสร้างความพอใจให้กับตัวเอง**

พอใจที่มีครอบครัวแบบนี้ พอใจที่มี  
พ่อแม่แบบนี้ คนที่ไม่เข้าใจท่านช่างเขา  
แต่เราเข้าใจท่าน ที่เห็นท่านถกเถียงกัน  
มาอย่างนี้ เขาก็เลี้ยวเรามาจนโตะนะ  
เขามีปัญญาเลี้ยวเรามา นี่คือความรัก  
ที่เขาให้เรา แต่ตรงนั้นมันเป็นเพียง  
ตามนิสัยของท่าน แล้วท่านก็อยู่กันมาได้  
ถ้าไม่เถียงกันก็ไม่ใช่พ่อแม่เรา เพราะเขา  
เป็นอย่างนี้แหละ เขาถึงได้เลี้ยวเรามา  
จนโตะ เพราะเขาชอบกันแบบนี้ ถ้าเราไป  
เปลี่ยนพ่อแม่ เขาอาจจะไม่ชอบกันก็ได้  
**ดังคำพระพุทธเจ้าที่สอนให้เราสร้าง  
ความพอใจซะก่อน** แล้วสอนตัวเองให้  
เข้าใจในสถานการณ์ต่างๆ ว่าเป็นความ  
เข้าใจผิดของเราเอง เราอย่าไปเอาแต่ใจสี  
ต่างๆ ที่เราใช้ความอยาก อยากให้คนอื่น  
มีความสุขมากขึ้น **แค่ยอมรับความเป็น  
จริงแค่นี้แหละคือความสุข** คือยี่ห้อ  
ของครอบครัวเรามันเป็นแบบนี้ อย่าไป  
เปลี่ยนแปลงมากนักมันจะไม่ปกติ...”









“เราเป็นลูกที่ดีให้รักษาความถูกต้องของตัวเองไว้ด้วยการยอมเข้าไว้ แล้วเราจะดูดี...”

“ถูกก็ต้องเย็นก็ต้องเบา ถ้ามันเริ่มร้อนๆ นี่ไม่ใช่แล้ว ดูอาการเป็นหลักนะ แล้วเราจะได้ค้นหาตรงไหนที่มันไม่ถูกต้องตอนนี้ต้องยอมรับว่ามันไม่ถูก พอมันเริ่มมีอาการร้อนๆ ขึ้นมาแล้ว มันไม่เย็น มันรู้สึกหนักๆ อาการตรงนี้นั้นบ่งบอกว่ามันผิดตรงไหนสักที่ **ต้องพิจารณาหาที่ผิดแล้วแก้ไขให้มันถูก แล้วอาการและคำตอบตรงนี้นั้นจะเปลี่ยนไป...**”

“คนที่คิดว่าตัวเองถูกหมด วิธีการทุกอย่างถูกหมดเลยนะ แต่มาผิดตอนกดเครื่องคิดเลขเนีย เพราะฉะนั้นตัวเลขที่ออกมามันบ่งบอกเลยว่าผิดตัวเองก็สงสัยว่าผิดได้ยังไง ก็ไล่วิธีการทุกอย่างมาถูกหมด ก็มันมาผิดตรงกดเครื่องคิดเลขไง เรื่องราวทุกอย่างมาถูกหมด **มาผิดตรงที่ใจเราต่อต้านไม่ยอม** ตรงนี้แหละเหมือนกับกดเครื่องคิดเลขเลย **ถ้าผ่านตรงนี้ได้ แล้วเธอยอมหมดนะ.. หมดเลย.. ผลจะออกมาเบาเย็นแน่นอนเลย** พระอาจารย์บอกให้รักษาความถูกต้องของตัวเองไว้ มาผิดตอนสุดท้ายนี่น่าเสียใจมากเลย พอไล่ดูมันถูกมาหมดเลยนะ มาผิดเอาขึ้นตอนสุดท้ายแล้วนะเนีย ก็คือ ยอมเนีย...”





“น้องกรรู้จักการวางตัวกับบุคคล” เขาไม่รู้  
เขามีอะไรของเขานะ เขาจะรู้เวลาควรทำอะไร  
ควรทำอะไร อันนี้ที่พิเศษของเขาคือ ผ่านมา  
หลายๆ ครั้งแล้ว เขาเปลี่ยนตัวได้เข้าสถานการณ์  
ได้หมด หรือกับหลวงปู่ใหญ่ๆ มา เขาก็จะ  
เปลี่ยนตัวเองเข้าไปกราบเป็นอีกแบบหนึ่ง  
ปรากฏอีกแบบหนึ่ง เขาจะรู้จักวางตัว”











“**พูดต้องมีเหตุผลและถูกเวลา**” ได้ยินเวลาที่พ่อแม่พูดไหม พ่อแม่กำลังสอนเราอยู่หน้าดำคร่ำเครียด โอ้เราไปพูดเข้าไปเนี่ยเถียงพ่อเถียงแม่พิดเลยนะ ทำให้ท่านโมโหหนักยิ่งกว่าเก่าอีก คนที่ฝึกมาแล้วก็ปล่อยท่านไป ปล่อยให้ท่านอารมณ์ดีแล้วค่อยเข้าไปพูด อันนี้พูดได้เจรจาได้เลยพ่อแม่ยิ้มแย้ม ถ้าเรา รู้จักเวลา กลายเป็นการไปพูดเจรจากับพ่อกับแม่มีเหตุมีผล พ่อแม่มองดูลูก ตนแล้วชื่นใจ แต่ถ้าพิดเวลามีแต่เถียงพ่อเถียงแม่นะ ทะเลาะกันจริงๆ ด้วย **มันอยู่ที่เราฝึกมาดีรีเปล่า** **กาลนี้ควรพูดหรือไม่ควรพูด จะทำอะไรรู้จักกาลเวลา รู้จักสถานที่ รู้จักบุคคล**









“สิ่งที่ควรปลูกฝังให้ลูกหลาน” วันพระ..  
 เราชาวพุทธควรชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์..  
 เพราะว่าเราอาจทำหรือไปพูดอะไร โดยที่  
 ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจที่มันเป็นบาปเป็นกรรม  
 จึงควรจะสมาทานศีลกันให้จิตใจบริสุทธิ์  
 ถ้าอยู่บ้านขอแนะนำชาวพุทธนะ วันนี้วันพระ  
 เรียกลูกเรียกหลานตื่นขึ้นมาแต่เช้า อาบน้ำ  
 ชำระร่างกายเรียบร้อย เข้าห้องพระหรือ  
 ห้องนอนก็ได้ทั้งนั้นแหละ มาสมาทานศีลกัน  
 เด็กๆ เขาจะได้ตั้งใจ ได้รู้ว่าชาวพุทธมีกิจกรรม  
 ทำอะไรบ้าง เขาจะได้ให้ความสำคัญใน  
 พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เขาจะได้ให้  
 ความสำคัญในศีล อะไรคือข้อดเว้น พาเขา  
 สมาทานมีผลนะ เด็กไปโรงเรียนนี้เขาไป  
 คุยกับเพื่อนว่าเราสมาทานศีลมาแล้วนะ  
 อย่างน้อยที่สุด **ลูกหลานของเราอยู่ในศีล  
 อยู่ในธรรม โตขึ้นพ่อแม่สบายเลยนะ ของดี  
 ของชาวพุทธมี**



“**ทำความดีเพื่อพ่อหลวง**” ดูพ่อหลวงของเราสิ พ่อหลวงท่านเข้มแข็งมากเลยนะ  
ดูท่านทำให้เป็นตัวอย่าง..อดทน **อดกลั้น** เราเองนี้มีความภาคภูมิใจนะ ที่มีพ่อแบบนี้  
เพราะฉะนั้นพวกเราเหมือนกันนะ เรามีพ่อแบบนี้ โอกาสดีของพวกเราแล้ว **ก็ต้อง**  
**เป็นลูกที่ดี ตั้งใจทำความดีด้วยกัน** ความสามัคคีคือพลัง สอนให้มีความสามัคคีกัน  
มีความอดทนอดกลั้น แล้วก็จะพบกับความสุข ความเจริญในชีวิต..จิตใจจะเข้มแข็ง



เราควรความสร้างความสงบในตัวเองให้มาก  
**เมื่อเราฝึกสร้างความความสงบมาดีแล้ว ต่อให้อยู่ที่ไหนๆ เราก็จะ”สงบ”ได้**  
....คำสอนที่ได้จาก หลวงปู่สาคร ธัมมาวุธ...







### “คำขมาพ่อแม่”

สิ่งใดๆ ที่ลูกได้ล่วงเกินคุณพ่อ คุณแม่ ด้วยกายวาจาใจ ต่อหน้าและลับหลัง ตั้งใจก็ดี ไม่ได้ตั้งใจก็ดี ขอให้คุณพ่อคุณแม่ยกโทษ อโหสิกรรมให้กับลูกด้วย

ลูกขอสัญญาว่าจะเป็นเด็กดี จะเชื่อฟังพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ จะไม่ดื้อจะไม่ทำให้คุณพ่อคุณแม่ผิดหวัง เพื่อความสุขความเจริญ แก่ครอบครัวของเราต่อไป

(กราบพ่อแม่ ๓ ครั้ง ให้ท่านอโหสิกรรมให้)



































## คำขอบพระคุณจากคณะผู้จัดทำ



๑ กราบขอบพระคุณ พระครูภาวนาวราทร (พระอาจารย์อำนวย จิตตสังวร) ที่เมตตาตั้งชื่อหนังสือให้ และให้คำแนะนำในการจัดทำหนังสือเล่มนี้



๑ ขอบพระคุณ แม่แป้ว วริษฐา เลือแผ้ว, แม่อร ดลนภัส เขียนทอง, น้ำบุง ประไพพัฒน์ ส่างสวัสดิ์, พี่ยีส นัทธมน จันดี ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือตลอดการถ่ายภาพน้องกร และให้คำแนะนำในการวางโครงสร้างรูปแบบหนังสือ, น้องโจ ปิยทัศน์ สุขสวัสดิ์ ที่ร่วมแบ่งปันภาพถ่ายน้องกร เพื่อให้ประกอบในหนังสือ



๑ ขอบพระคุณพี่เอ อธิภัทร ธนวิสุทธิ์ และครอบครัว ผู้บันทึกคลิปวิดีโอคำสอนเพื่อแบ่งปัน และคลิปวิดีโอบางส่วนจากแฟนคลับเพจน้องกร วัดป่ามณีกาญจน์



๑ ขอบพระคุณและขออนุโมทนาบุญกับแฟนคลับทุกๆ ท่าน ที่ได้ให้กำลังใจ และร่วมสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้

๑ ภาพถ่ายน้องกร โดย :  
นัทธมน จันดี / ปิยทัศน์ สุขสวัสดิ์ / ปิตานันท์ เดชสวนะ /  
เมธยา จิตาภรณ์พันธุ์ / สุदारัตน์ อินทราฉัตรจามร



หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์เพื่อแจกฟรี เป็นธรรมทานตลอดกาล  
ห้ามจำหน่าย และนำไปใช้ในเชิงพาณิชย์ใดๆ ทั้งสิ้น  
เนื้อหาและรูปภาพ เป็นลิขสิทธิ์ของ

พระครูภาวนาวราทร (พระอาจารย์อำนวย จิตตสังวร) เจ้าอาวาสวัดป่ามณีกาญจน์  
พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒๕๖๐